Psihologie practică

Coordonarea colecției:
Vasile Dem. Zamfirescu

Timothy J. Sharp

100 de căi spre fericire

Un ghid pentru oamenii ocupaţi

Traducere din engleză de

Gabriela Mărăşescu

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta colecției:
FABER STUDIO (S. Olteanu, D. Dumbrăvician)

Redactor:
VICTOR POPESCU

Director Producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
EUGENIA URSU

Corectură:
SÎNZIANA DOMAN
ELENA BIȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SHARP, TIMOTHY J.
100 de căi spre fericire : un ghid pentru oamenii ocupați / Timothy J. Sharp ; trad.: Gabriela Mărășescu. - București : Editura Trei, 2010

ISBN 978-973-707-377-8

I. Mărășescu, Gabriela (trad.)

159.923.2

Titlul original: 100 Ways to Happiness. A Guide for Busy People

Autor: Dr. Timothy J. Sharp

Copyright © Timothy J. Sharp 2008

Copyright © Editura Trei, 2010,
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-973-707-377-8

Această carte este dedicată familiei mele minunate și iubitoare; soției mele extraordinare, Marnie, și copiilor mei care m-au inspirat, Tali și Coby. Pentru toți trei, sper că numeroasele ore petrecute scriind această carte nu au însemnat în niciun fel că am fost prea ocupat ca să fiu și un soț și un tată bun!

Cuprins

Introducere 13

PRIMA SECȚIUNE
20 DE CĂI SPRE OBICEIURI MENITE SĂ ADUCĂ FERICIREA

1. Redefinește fericirea 21
2. Nu îți limita potențialul 23
3. Folosește-l mai puțin pe „trebuie“ 25
4. Oferă-ți câte o „happy hour“ 27
5. Fă mici schimbări în viața ta 29
6. Scapă de proastele obiceiuri 31
7. Reîmprospătează-ți cât mai des viața 33
8. Fă-o astăzi 35
9. Privește-ți obiectiv copilăria 37
10. Iartă-i pe ceilalți 40
11. Fii propriul tău guru 42
12. Recunoaște-ți punctele forte 44
13. Găsește-ți ritmul firesc 47
14. Transferă-ți abilitățile 50
15. Păstrează-ți concentrarea 52

16. Ține un jurnal al evenimentelor pozitive 54
17. Practică exerciții de recunoștință 56
18. Fă o prioritate din odihnă 59
19. Creează-ți un sistem de recompense 62
20. Amintește-ți să fii fericit! 64

SECȚIUNEA A DOUA
20 DE CĂI SPRE UN CORP FERICIT

21. Fă exerciții chiar acum! 69
22. Fă exerciții ca să îți ridici moralul 72
23. Practică meditația de concentrare asupra prezentului 74
24. Fă o plimbare de recunoștință 76
25. Practică respirația controlată 78
26. Practică relaxarea progresivă a mușchilor 81
27. Practică relaxarea prin vizualizare 83
28. Pune-ți în ordine rutina somnului 85
29. Înlătură din dormitor lucrurile care-ți distrag atenția 87
30. Deconectează-te 89
31. Debarasează-te de povară 92
32. Ține un jurnal al exercițiilor 94
33. Ia o gustare sănătoasă 96
34. Rehidratează-te 98
35. Fă exerciții energice 100
36. Fă mai multe lucruri neprevăzute 102
37. Acceptă-ți corpul 104
38. Ascultă-ți corpul 106
39. Dezmorțește-te 108
40. Râzi! 109

SECȚIUNEA A TREIA
20 DE CĂI SPRE RELAȚII MAI BUNE

41. Renunță la comparații. 113
42. Arată-ți prețuirea pentru ceilalți 115
43. Petrece-ți timpul cu oamenii optimiști. 117
44. Fii de ajutor 119
45. Concentrează-te pe calitățile oamenilor. 121
46. Fii un prieten necondiționat 123
47. Nu uita ce urmărești prin relațiile tale. 124
48. Accentuează partea pozitivă 126
49. Multiplică replicile pozitive
în defavoarea celor negative 128
50. Comunică în mod eficient. 130
51. Fii asertiv în conversație. 132
52. Alege-ți cu grijă cuvintele 134
53. Investește în relația ta intimă. 136
54. Fii un binefăcător 141
55. Fă o vizită de recunoștință. 143
56. Fii generos. 145
57. Bazează-te pe ceilalți. 147
58 Găsește-ți un „tovarăș întru fericire“ 149
59 Caută-ți un prieten care să te laude 151
60. Fii deschis la critică 152

SECȚIUNEA A PATRA
20 DE CĂI SPRE O GÂNDIRE POZITIVĂ

61. Trăiește deasupra liniei! 157
62. Clarifică-ți valorile. 159
63. Respinge valorile contrare 161
64. Nu există nimic bun sau rău în sine. 163
65. Păcălește gândurile negative 165

66. Practică „fericirea kaizen“ 167
67. Simplifică-ți viața. 169
68. Ocupă-te de lucrurile mărunte 171
69. Gândește ca un optimist. 174
70. Ascultă-ți vocea interioară 177
71. Pune-ți gândurile sub semnul întrebării 179
72. Folosește un filtru pentru mesajele nesolicitate 181
73. Testează utilitatea gândurilor 186
74. Lasă-ți grijile deoparte 188
75. Intră în joc. 193
76. Mai gândește-te 195
77. Sădește gânduri optimiste 197
78. Pune-ți întrebări. 199
79. Nu lăsa cerul să se prăbușească — judecă rațional 202
80. Aplică legea lui Pareto 204

SECȚIUNEA A CINCEA
20 DE CĂI PENTRU A PLĂNUI ȘI CREA O VIAȚĂ FERICITĂ

81. Stabilește-ți obiectivele 209
82. Lucrează și relaxează-te folosindu-te de punctele tale forte 212
83. Vizualizează-te ca fiind fericit 214
84. Regizează-ți propria poveste de viață 215
85. Creează-ți un „buchet al fericirii“. 218
86. Fă o înlocuire 220
87. Fă un panegiric pentru viața ta ideală 222
88. Maximizează-ți productivitatea fericirii 224
89. Pune-te pe primul loc 226
90. Plănuiește minipauze 228
91. Prioritizează sarcinile 230

92. Redimensionează-ți munca 233
93. Nu mai aștepta fericirea 236
94. Arată-te curios 238
95. Înveselește-te 240
96. Înlătură obstacolele 242
97. Conservă-ți fericirea 245
98. Fii pregătit pentru piedici 248
99. Ocupă-te de problemele tale 250
100. Trăiește ca un copil de cinci ani 252

În încheiere… 254
Recomandări de lectură 255
Mulțumiri 257

Introducere

Mulți oameni sunt surprinși să afle că astăzi studiul fericirii este practic o știință. Cum s-a întâmplat acest lucru? Nu este fericirea ceva ce doar „este", ceva care vine și pleacă destul de aleatoriu sau ceva ce este experimentat doar de câțiva norocoși? Cum putem oare obține, măsura și analiza fericirea în modul impus de știință?

Pentru cea mai mare parte a istoriei sale, psihologia s-a axat pe ceea ce este în neregulă cu oamenii: diversele disfuncții sociale, emoționale și fizice care sunt toate părți ale condiției umane. Psihologia pozitivă, numele dat studiului fericirii, se referă la cum să maximizezi ceea ce este *adecvat* — cu alte cuvinte, e interesată de ceea ce funcționează, cum funcționează și cum să faci să funcționeze chiar mai bine.

Psihologia pozitivă a reieșit din studiul neajutorării învățate, al depresiei și al capacității de adaptare. A încercat să înțeleagă modul în care unele persoane, atunci când se confruntă cu o provocare, vor renunța foarte ușor, în timp ce altele vor face față. Cercetătorii au

descoperit că o perspectivă optimistă (printre altele) este un factor-cheie în capacitatea unei persoane de a persevera în tot felul de situații, de la finalizarea unei sarcini dificile la locul de muncă până la supraviețuirea după o încercare grea. Acest lucru poate părea o veste proastă pentru aceia dintre noi cu o înclinație naturală spre pesimism, dar există o veste bună: *putem învăța să devenim mai optimiști*, și, în acest proces, nivelurile noastre de fericire vor crește. Dar cum putem face acest lucru?

S-au scris multe despre fericire în ultimii ani și o mulțime din aceste lucruri sunt fascinante. Cu toate acestea, multe informații sună destul de academic și de greu, și cei mai mulți dintre noi chiar nu au timp să le descifreze. Această carte a fost scrisă pentru a populariza evoluțiile foarte interesante din psihologia pozitivă pentru cititorul obișnuit, adică cel care vrea să atingă această fericire fără să trebuiască să își consacre viața acestei cauze.

Pe lângă faptul că sunt un psiholog specialist în coaching și resurse organizaționale, eu țin conferințe cu privire la fericire și țin seminarii. Există un interes crescut pentru aceste evenimente; oamenii sunt dornici să învețe despre fericire și sunt încântați să afle că acesta este un obiectiv realizabil, nu doar o stare vagă ce depinde de circumstanțe în mare parte în afara controlului lor. Ei încep să vadă cum fericirea poate deveni un obicei, precum meditația sau plimbarea de zi cu zi. Și s-ar putea chiar cufunda în parte din literatura de specialitate disponibilă pentru a afla mai multe. Pe de altă parte, am dat de nenumărate persoane care mi-au spus: „Vreau să fiu fericit, dar nu am timp“. Ei se tem că trebuie să treacă printr-un proces complicat pentru a ajunge acolo: să petreacă ani buni cu un terapeut; să își părăsească soția; să

devină adepții mișcării New Age; să își schimbe cariera. Alții cred că a fi fericit înseamnă mai întâi să fii la curent cu toate cercetările, să știi cum funcționează și de ce funcționează fericirea.

Ca răspuns la acest lucru, eu compar fericirea cu tehnologia. Tehnologia face parte din viața noastră de zi cu zi. Mergem cu mașina la serviciu, încălzim mâncarea la cuptorul cu microunde și trimitem e-mailuri de pe calculatorul nostru. Suntem extrem de competenți în aceste sarcini, dar puțini dintre noi știu exact cum funcționează aceste dispozitive și cei mai mulți dintre noi nu au timp să afle. De asemenea, putem „practica" fericirea și, pe parcursul acestui proces, putem deveni mai fericiți fără a trebui de fapt să înțelegem mecanica acesteia. Dacă nu ai auzit niciodată despre beneficiile psihologiei pozitive, poți lua această carte, poți și citi despre un simplu exercițiu sau o practică ce te va ajuta să ridici nivelul tău de fericire.

Nu spun că o înțelegere mai profundă nu este un lucru incredibil de util. Unii dintre voi vor alege să citească această carte din scoarță în scoarță și este posibil să continue să citească și alte cărți pe această temă (a se vedea capitolul „Recomandări de lectură"). Știm cu toții că, odată ce înțelegem mai mult despre un subiect, îl aprofundăm mai bine, vom avea cu atât mai mult de câștigat de pe urma sa. Dar, în același timp, atingerea fericirii nu trebuie să fie prea complicată. Nu există niciun motiv pentru care să nu putem pune pur și simplu în practică strategiile prezentate aici, să obținem beneficii și să ne bucurăm mai mult de viața noastră, încercând totodată să ne găsim răgazul pentru reflecție și contemplare pe parcursul drumului.

O cerință minimă pentru creșterea nivelului de fericire este puțină disciplină. În prima secțiune, „20 de căi spre obiceiuri menite să aducă fericirea“, vorbesc despre cum este nevoie în medie de patru săptămâni pentru a stabili un nou obicei. Nu este nimic mistic în acest proces, este vorba pur și simplu despre modul în care funcționează creierul nostru (trebuie să stabilim noi „căi“ neuronale și comportamentale pentru a stabili noi moduri de a face lucrurile). Cu alte cuvinte, dacă nu exersezi des și în mod regulat, nu vei obține beneficii. Vestea bună este că multe dintre practicile sugerate în această carte pot fi incluse cu ușurință în viața de zi cu zi. Unele dintre acestea sunt la fel de simple precum:

- Crearea unei liste de lucruri pentru care ești recunoscător.
- Inițiativa unui gest gratuit de bunătate.
- Respingerea gândurilor negative ori de câte ori acestea apar.
- Îndepărtarea stresului (dușmanul fericirii) cu ajutorul respirației de relaxare.
- Creșterea timpului petrecut alături de o persoană din viața ta pe care o consideri ca fiind pozitivă.

Nu trebuie să practici aceeași activitate iar și iar — de fapt, vei beneficia din schimbarea lucrurilor prin alternarea unui „obicei menit să aducă fericirea“ cu întreținerea unei „relații fericite“. Este mai degrabă ca și cum ai face diferite tipuri de exerciții: înotul va ajuta la întărirea spatelui și a mușchiilor umerilor; alergatul va dezvolta mușchii picioarelor; gimnastica „Pilates“ va consolida mușchii trunchiului. Și toate trei se vor

combina pentru a crea o persoană mai sănătoasă, mai în formă.

Ca la orice muncă sau sarcină de uz casnic, creșterea nivelului de fericire va necesita oarece gândire și angajament față de sarcină. Însă, doar prin acordarea a zece minute pe zi pentru îndeplinirea sarcinilor fericirii — timpul petrecut pentru a vedea reclame în jumătatea de oră medie de la televizor — vei observa o diferență. Și pe măsură ce chiar și acest lucru ar putea părea că-ți mănâncă o mulțime de timp dintr-o viață foarte ocupată, odată ce începi să vezi beneficiile, nu va mai exista cale de întoarcere.

PRIMA SECȚIUNE

20 DE CĂI SPRE OBICEIURI MENITE SĂ ADUCĂ FERICIREA

Am fost învățați că fericirea „se întâmplă" atunci când se petrece un eveniment fast; știm cu toții cum să o recunoaștem, dar am neglijat să învățăm cum să ne pregătim pentru sentimentele fericite și, mai degrabă, tindem să așteptăm ca ele să vină la noi. De exemplu, ideea de a avea obiceiuri alimentare sănătoase și cea de a depune efort pentru o condiție fizică mai bună ne sunt familiare, dar rareori am investit aceeași energie în crearea „obiceiurilor fericite". Psihologia pozitivă se referă, cel puțin în parte, la adoptarea unei abordări proactive pentru crearea fericirii mai degrabă, decât doar să aștepți ca aceasta să se întâmple; se referă, de asemenea, la descoperirea și consolidarea a ceea ce funcționează deja mai degrabă, decât doar la repararea a ceea ce nu merge. Deși obiceiurile au nevoie de timp pentru a se dezvolta, vei descoperi, cu ceva efort și disciplină, că fericirea este ușor de realizat dacă folosești următoarele strategii. A fi fericit, după cum vei vedea, este la fel de simplu ca spălatul pe dinți!

1

Redefinește fericirea

Începând din copilărie, luăm drept bună înțelegerea noastră privind fericirea. „Fericit“ și „trist“ sunt primele sentimente pe care învățăm să le recunoaștem și să le exprimăm, iar mulți dintre noi nu au permis acestei definiții în alb-negru să se nuanțeze pe măsură ce viețile noastre și intelectul vor fi devenit mai complexe — așadar, cu cât este mai limitată definiția fericirii, cu atât mai dificil îți va fi să o atingi.

Fericirea, pentru mine, este un termen ce acoperă o gamă largă de emoții pozitive. În cele din urmă, aceasta presupune lucruri diferite pentru oameni diferiți — este o experiență complet subiectivă. Pentru unii, experiența fericirii este una în care predomină sentimente ce implică o „excitație crescută“, cum ar fi bucuria și emoția; pentru alții, implică o „excitație mai scăzută“, dar la fel de importantă, așa cum se întâmplă în stările de calm, mulțumire, pace și liniște. În mod ideal, ar trebui să încercăm să experimentăm și să ne bucurăm de toate aceste forme diferite de emoții pozitive, dar probabilitatea este ca oamenii care sunt mai extrovertiți să tindă mai

mult către partea spectrului cu o excitație ridicată, în timp ce semenii lor mai introvertiți vor căuta probabil forme de excitație scăzută ale fericirii. Recunoaște faptul că ceea ce te face fericit va fi diferit de ceea ce îl face pe altul fericit și că îți vei petrece timpul mai bine ocupându-te de lucrurile ce ți se potrivesc.

Ia un stilou și o foaie și înșiruie cât de multe exemple de emoții pozitive. Acestea nu trebuie să fie propoziții complete, pot fi pur și simplu idei sau imagini ce surprind fericirea într-o lumină nouă. Asigură-te că prin lista ta adaugi emoții pozitive suplimentare sau culori noi în spectrul fericirii și nu uita că fericirea este un fenomen de o bogăție infinită.

Eu nu cred că cineva poate fi fericit sută la sută din timp. Adevărata fericire implică recunoașterea faptului că, oameni fiind, este perfect normal să trăim întreaga gamă de emoții, inclusiv așa-numitele „sentimente negative“, cum ar fi depresia, furia, tristețea, anxietatea și stresul. Dar, prin extinderea definiției fericirii, poți crește șansele de a trăi întregul spectru de emoții pozitive, fiind astfel mai des fericit.

2

Nu îți limita potențialul

Un client cu care am lucrat odată și care crescuse la țară mi-a împărtășit următoarea poveste:

Tatăl meu a avut grijă și a construit o frumoasă grădină de legume și noi vindeam produsele la un mic stand pe care îl construiserăm la marginea drumului. Părinții mei și-au cumpărat întotdeauna puii de la un vecin numit Willy Scott.

Într-o zi, când eram toți afară lucrând la standul de legume, Willy ne-a trimis niște pui într-o cutie, care a fost lăsată pe terasa din față. Când ne-am întors acasă mai târziu în acea zi am descoperit că puii scăpaseră și alergau în toată curtea. Toată lumea din familie a început să urmărească puii și să îi pună înapoi în cutie.

Tatăl meu a fost supărat și a decis să îl sune pe Willy pentru a-și exprima nefericirea pentru ce se întâmplase. I-a spus că nu crede că a fost o idee bună să lase puii nesupravegheați într-o cutie și că familia a trebuit să alerge puii peste tot în vecinătate; în cele din urmă, el a menționat faptul că au reușit

să prindă doar unsprezece. La care, Willy a remarcat cu surprindere:

„Unsprezece pui de găină nu este prea rău, a exclamat, eu am livrat doar șase!“

Cât de mult am putea fiecare să realizăm dacă nu am avea nicio idee despre limitele existente? Potențialul pe care fiecare dintre noi îl posedă este restricționat adesea de propriile limite autoimpuse. Recunoașterea lor este primul pas spre eliminarea acestora. Te plictisești la locul de muncă? Poate că este timpul să ceri mai multe responsabilități. Îți place să scrii poezie în timpul liber? Poate că este timpul să trimiți din poezii pentru un concurs sau unui grup de scriitori. Ai concurat la o alergare de plăcere de cinci kilometri? Poate că este timpul să încerci o cursă mai lungă. Acționează în afara zonei tale de confort și data următoare s-ar putea să găsești unsprezece pui când ai fi crezut că sunt doar șase!

3

Folosește-l mai puțin pe „trebuie“

O mulțime de oameni nefericiți continuă să facă ceea ce fac chiar dacă știu că aceasta este cauza nefericirii lor.

O mare parte din acest comportament uzual provine de la un mic cuvânt — „trebuie“. Fiecare dintre noi are responsabilități pe care e bine să le respecte și, de fapt, o mare parte din fericirea noastră reală în viață provine din respectarea angajamentelor în familie, la muncă și în comunitate. Pe de altă parte, la un moment dat, cu toții ajungem să ne confruntăm cu o serie de „trebuie“ care ne obosesc — acele preocupări urgente care, la a doua privire, s-ar putea să nu fie chiar așa de importante.

Acestea sunt vocile pe care le purtăm din copilărie: „«Trebuie» să îți lustriești pantofii în fiecare zi“ sau „Nu «trebuie» să pui niciodată cratițe în mașina de spălat vase“. Deseori, acestea nu sunt propriile noastre reguli, ele aparțin altcuiva — mamei noastre, profesorului, verișorului sau vecinului. Și cu toate că pot fi reguli folositoare, pot acapara de asemenea inutil timpul și energia noastră, împiedicându-ne să facem lucrurile care ne fac fericiți.

De exemplu, a spăla podeaua bucătăriei de trei ori pe săptămână, atunci când o dată este suficient, s-ar putea să te împiedice să faci o plimbare reconfortantă. Să te repezi să speli vasele imediat ce masa s-a terminat va însemna că nu te poți alătura în conversația familiei chiar atunci când devine interesantă. De asemenea, muncind asiduu în pauza de masa te-ar putea împiedica să te bucuri de acel gen de interacțiune cu colegii care poate face mai plăcut mediul de lucru.

Fă o listă cu toți acești „trebuie" din viața ta. Gândește-te când ai început să privești o activitate ca pe ceva ce „trebuie" făcut și cine a încurajat acest lucru. Apoi trage o linie peste orice „trebuie" care nu mai are sens pentru tine, peste toate acele obligații de mult expirate. Străduiește-te să-i reziști lui „trebuie" ori de câte ori apare. Stai mai mult la masă; îndepărtează-te de ecranul computerului. În acest fel vei începe să creezi noi tipare ce se potrivesc mai bine în viața ta și scopurilor tale prezente.

Lasă lumea să te cunoască așa cum ești, nu cum crezi că ar trebui să fii, pentru că, mai devreme sau mai târziu, dacă te dai drept altcineva, vei uita la un moment dat să-ți mai joci rolul, și atunci ce vei mai face?

FANNY BRICE, 1891–1951, actriță americană

4

Oferă-ți câte o „happy hour“

Cei mai mulți dintre noi folosesc sintagma „happy hour“ (ora veselă) când se referă la segmentul orar în care barurile și cluburile vând băuturi la prețuri reduse. De fapt, consumul de alcool este un factor deprimant și, desigur, nu e bun pentru fericirea ta.

Pentru mine o „happy hour“ este atunci când petrec 60 de minute implicându-mă în orice activitate pe care o consider plăcută și satisfăcătoare. Nu este nevoie să aștepți o ocazie specială pentru a te bucura. Alcătuiește o listă de activități ce induc fericirea și începe să le planifici tot mai des în programul tău. Asigură-te că le tratezi cu aceeași importanță cu care ai trata o întâlnire cu șeful tău sau o întâlnire cu clientul tău cel mai important.

Chiar și în timpul perioadelor aglomerate, asigură-te că-ți rămâne un răgaz (preferabil cel puțin câteva minute în fiecare zi, fără nicio distragere), pe care să-l petreci pe cont propriu, într-un loc liniștit și calm. Concentrează-te asupra relaxării, reflectând asupra gân-

durilor și sentimentelor tale și revizuind ziua anterioară și zilele ce vor veni. Folosește acest timp pentru a afla mai multe despre tine și pentru a te pregăti într-un mod pozitiv.

Fă-ți o obișnuință din a-ți acorda acest timp recreativ în viața ta și vei vedea în curând că nu trebuie să aștepți după-amiaza de vineri pentru a avea o „happy hour“!

5

Fă mici schimbări în viața ta

Cu toții ne dăm seama că nu putem construi peste noapte ceva mare cât China, dar oamenii devin adesea frustrați sau nerăbdători atunci când nu pot realiza imediat schimbări mari în viața lor. Te încurajez să iei în considerare faptul că modalitatea cea mai bună de a realiza schimbări masive și semnificative în viață — unele care te vor ajuta să trăiești și să te bucuri de o viață cu adevărat fericită și împlinită — este planificarea mai multor schimbări mici, dar frecvente. Pentru aceia dintre voi cărora le plac formulele, am compus o ecuație pentru a ilustra acest lucru:

(Schimbări mici) x (făcute frecvent) = schimbare mare!

Cu alte cuvinte, nu trebuie să-ți schimbi viața doar într-o singură zi. Dacă în mod regulat faci mici schimbări pozitive, vei avea parte în cele din urmă de beneficii semnificative ce îți vor schimba viața. Crearea de noi obiceiuri durează minimum patru săptămâni și necesită repetiție și dăruire din partea ta.

Este de asemenea descurajant să ochești mai multe schimbări majore în același timp și este mai probabil să îți atingi obiectivele prin realizarea constantă a unor mici ajustări.

Ia un singur lucru din viața ta pe care ai dori să îl schimbi și împarte-l în câteva acțiuni mai restrânse care se pot încadra în programul tău deja existent. Rămâi fidel planului tău de a schimba ceva pentru totdeauna și amintește-ți că este nevoie de timp pentru a săpa fundația, după care vei putea construi ceea ce dorești. Doar pentru că nu poți vedea încă rezultatele, nu înseamnă că schimbarea nu are loc.

6

Scapă de proastele obiceiuri

Cei mai mulți oameni știu ce ar trebui să facă pentru a trăi o viață mai sănătoasă și mai fericită. Pentru a fi mai în formă și mai sănătoși, de exemplu, toți știm că ar trebui să mâncăm mai puține grăsimi, mai puțin zahăr și sare, să ne hrănim cu mai multe fructe și legume și să facem mai mult sport. Recunoașterea schimbărilor pe care trebuie să le facem nu este o știință. Dar de ce atât de puțini oameni fac aceste lucruri așa cum se cuvine?

Motivul este că puțini oameni au un sistem eficient pentru obținerea unei schimbări. Dacă dorești să îți dezvolți obiceiuri mai sănătoase, ești mult mai bine echipat pentru a reuși dacă folosești o strategie.

Decât să te angajezi într-un regim care are ca scop doar evitarea obiceiurilor proaste, mai degrabă ai nevoie de un sistem care în același timp le înlocuiește pe acestea cu niște obiceiuri noi și folositoare. Vei reuși mult mai probabil să elimini obiceiurile proaste dacă le înlocuiești cu obiceiuri bune — cam în același fel în care oamenii care sunt supraponderali au adesea mai mult succes în

a pierde din greutate dacă înlocuiesc alimentele nedorite cu alimente mai sănătoase, mai degrabă decât pur și simplu să se abțină de la mâncat.

Identifică momentul în care te angajezi în mod obișnuit într-un comportament negativ și pune în aplicare un plan pentru a schimba acest comportament în acel context. De exemplu, dacă descoperi că planul tău pentru o alimentație sănătoasă tinde să eșueze atunci când iei masa în oraș la restaurant, interesează-te de meniu înainte de a pleca și fă o alegere sănătoasă în avans. Obiceiurile sunt înglobate în rutina noastră și, adesea, nu suntem conștienți când ne angajăm în anumite tipuri de comportament. Odată ce delimitezi mai clar circumstanțele în care este cel mai probabil să revii la „vechiul" comportament, vei putea să planifici cum să-l eviți.

Răsplătește-te pentru schimbările pozitive făcute și pentru încercarea de a te angaja în activități sănătoase și productive. Amintește-ți că, deși ai success doar jumătate din timp, încă te antrenezi pentru viitor. „Sărbătorirea" eforturilor tale va crește semnificativ șansele de a practica și pe viitor obiceiurile bune.

Oportunitățile mici sunt de multe ori începutul proiectelor mari.

DEMOSTENE, 384-322 î.Hr., politician grec

7

Reîmprospătează-ți cât mai des viața

Am auzit cu toții expresia „Un birou dezordonat înseamnă o minte dezordonată", iar organizarea haosului aduce veritabile beneficii din punct de vedere psihologic. Mulți dintre voi sunt deja familiarizați cu sentimentul de satisfacție pe care îl trăim în urma unei curățenii anuale. Pe cât de cathartică este această reîmprospătare a căminului, se pare că pierdem ocazia de a retrăi această armonie pe tot parcursul anului!

Curățarea mizeriei și dereticarea dulapurilor sunt obiceiuri sănătoase atât în sens literal, cât și metaforic, așa că ar trebui să le facem mai des. Începe prin a scăpa de lucrurile de care nu ai nevoie și evită dorința de a păstra lucruri cu valoare sentimentală. Deși suvenirurile pot fi un declanșator fantastic al gândurilor fericite, păstrarea lucrurilor din trecut te împiedică să privești înainte spre viitorul tău. Același lucru este valabil și pentru gândurile obsesive, pentru ranchiună sau regrete:

încearcă să te eliberezi de toate lucrurile astea din când în când.

Reorganizarea casei tale te poate ajuta să stabilești noi rutine și să rupi monotonia vieții de zi cu zi. De exemplu, trierea dulapului te va ajuta să scapi de hainele vechi sau care nu-ți mai vin, să economisești timp și să rămâi cu hainele care te fac să te simți bine. Așezarea hainelor tale de sport în locuri mai accesibile poate încuraja mobilizarea pentru a face mișcare. În cazul în care o sarcină este prea mare, atunci pur și simplu împarte-o în bucăți mai mici și mai ușor de gestionat. Fericirea se acumulează aproape ca dobânda obținută dintr-un depozit cu capitalizare: un efort mic în prezent va aduce multe în viitor.

În cele din urmă, nu aștepta până vine Paștele pentru a face curat: ordonează-ți casa și viața ta ori de câte ori este nevoie. Scapă de gunoaiele fizice și psihologice la intervale regulate și bucură-te de consecințele pozitive. Vei descoperi că libertatea, fericirea și un sentiment de ușurare au să urmeze.

8

Fă-o astăzi

Evitarea este un mijloc frecvent comun de a trata problemele: cu toții am reacționat așa înainte și o vom face din nou în viitor. Evitarea înseamnă să nu te confrunți cu ceva ce te deranjează sau să negi realitatea unei situații. Problema cu o astfel de abordare a schimbărilor din viață este că funcționează destul de bine pe termen scurt, dar doar pe termen scurt. Când avem probleme nerezolvate, trăim o neliniște emoțională, care poate fi în mod semnificativ stresantă, deci, dacă ceva nu este bine sau în cazul în care ceva te deranjează, fă ceva în legătură cu asta.

Deseori, ceea ce ne reține de la rezolvarea unei probleme este o frică de necunoscut. Evitarea vizitei la un doctor nu lasă doar afecțiunile noastre netratate, ci permite și grijilor noastre să se mărească. Identifică sarcinile pe care le-ai amânat și încearcă să înțelegi de ce ai amânat ceva important. Acțiunea nu poate schimba întotdeauna împrejurările, dar negarea este fără îndoială un mecanism inutil și ineficient de a face față unei situații; acționând pozitiv crești șansele unui rezultat pozitiv

(uneori în ciuda situației). Trierea problemelor tale este de fapt foarte benefică și poate contribui la sentimente de satisfacție, mulțumire și fericire.

Deci, nu amâna! Dacă ceva trebuie făcut, fă-o. Cu cât amâni mai mult, cu atât te vei simți mai frustrat și mai nemulțumit. Dar, de îndată ce te implici și faci ceea ce trebuie să faci, vei trăi cu siguranță emoții pozitive, cum ar fi fericirea, mândria și satisfacția.

Privește-ți obiectiv copilăria

Gândurile noastre (acele lucruri de o importanță vitală de care în esență depinde dacă sau cum trăim fericirea) nu răsar pur și simplu din neant, ci mai degrabă evoluează din convingeri mai profunde, de bază, ceea ce psihologii numesc de multe ori „schemă". În termeni simpli, aceste convingeri profunde sunt similare cu gândurile mai accesibile, „de suprafață", dar diferă în măsura în care ele tind să se refere la probleme mai mari, la un nivel mai general, mai degrabă decât chestiuni concrete legate de ceea ce se întâmplă aici și acum.

Așadar, dacă cineva îți spune ceva pe care îl consideri a fi jignitor, insultător sau supărător, ai putea reacționa cu niște „gânduri automate" despre acea persoană, despre ceea ce a spus și ce a însemnat pentru tine. Aceste gânduri vin din convingerile profunde dezvoltate de-a lungul anilor despre oameni în general cum ar fi, de exemplu, credința că oamenii sunt în mod inerent buni sau răi.

Fără a complica peste măsură lucrurile, aceste convingeri, așteptări și presupuneri pe care le ai te fac să nu mai

vezi anumite probleme legate de atitudinea față de tine (ca persoană, cu un statut în lume), față de alții (cum sunt ei și care sunt intențiile lor de obicei) și față de lume (ca un loc în care să exiști). Credințele esențiale cum sunt acestea se dezvoltă de obicei în copilăria mică, ceea ce înseamnă că cei mai influenți formatori ai acestor convingeri sunt părinții noștri. Privind obiectiv la influența pe care părinții tăi au avut-o asupra ta poate fi eliberator și relevant pentru cunoașterea de sine (deși a da vina pe ei pentru toate slăbiciunile tale nu te va ajuta prea mult).

Deci, întreabă-te:

- Ce mi-au spus părinții mei despre lume?
- Ce au crezut părinții mei despre alți oameni?
- Cum m-au descris și văzut părinții mei? (A fost, de exemplu, percepția părinților mei despre mine influențată de poziția mea în familie?)
- Au fost opiniile părinților mei influențate în vreun fel de convingeri religioase sau culturale (sau chiar moștenite din familiile lor)?
- Doar pentru că părinții mei au crezut un lucru înseamnă că ar trebui să cred și eu la fel?

Motivul pentru care îți poți pune astfel de întrebări constă în faptul că mulți dintre noi cred anumite lucruri și se poartă într-un anume fel pur și simplu pentru că asta făceau sau le-au spus să facă părinții lor, rudele sau profesorii.

Atenție, eu nu insinuez nicio clipă că tot ceea ce făceau sau spuneau mama, tatăl sau bunicii a fost greșit, dar sugerez că merită analizat dacă tot ceea ce au făcut sau au spus a fost corect; și chiar dacă a fost corect pen-

tru ei la acea vreme, este în mod necesar de ajutor pentru tine acum?

În cele din urmă, nu există gânduri sau raționamente perfecte. Mai degrabă, ceea ce ar trebui să urmărești sunt gândurile care funcționează pentru tine, având în vedere situația ta în acest moment.

Atunci când te confrunți cu o situație în care credințele tale sunt în conflict cu comportamentul altora, ai posibilitatea fie de a provoca schimbarea în ceilalți, fie de a-ți schimba convingerile. Acordă-ți libertatea de a-ți stabili propriul cadru etic: a fi deschis la minte este un mod minunat de a reduce conflictul cu lumea din jurul tău.

Atunci când nu mai suntem în măsură să schimbăm o situație, suntem obligați să ne schimbăm pe noi înșine.
VIKTOR FRANKL, 1905-1997,
neurolog și psihiatru austriac

10

Iartă-i pe ceilalți

Indiferent cine ești, nu există nicio îndoială că la un moment dat cineva din viața ta îți va face rău. Te va supăra, trăda sau se va angaja într-o formă de comportament pe care o consideri a fi inadecvată.

Deși este perfect normal să ai asemenea sentimente, nu este sănătos să permiți acestor emoții negative să îți domine viața sau să aibă un impact asupra activității tale pe o perioadă îndelungată. Capacitatea de a-i ierta pe ceilalți este o parte importantă a fericirii. Dacă refuzi să ierți, perpetuezi condiția ta de victimă: pentru că în fiecare minut în care ești trist sau supărat pierzi un minut în care ai putea fi fericit!

Vestea bună este că este posibil să folosești iertarea odată ce înțelegi sensul deplin al acestui cuvânt. Iertarea nu înseamnă pur și simplu să uiți ce a făcut cineva, să ierți sau să scuzi acțiunile lui, având încredere irațional în judecata lui, renunțând la drepturile tale legale sau împăcându-te cu cineva, în cazul în care acel om pune în pericol siguranța sau sănătatea cuiva. Cu alte cuvinte, iertarea este condiționată de menținerea drepturilor și sentimentelor tale.

Iertarea nu se întâmplă dintr-odată și, cu cât este mai mare abuzul asupra ta, cu atât mai greu vei putea ierta. Există o ranchiună pe care ai păstrat-o de prea mult timp? Fă ceva cu asta!

Începi prin a recunoaște pe deplin ceea ce s-a întâmplat și durerea cu care te-ai confruntat. Hotărăște exact ceea ce înseamnă iertarea în contextul specific al experienței tale și în raport cu persoana în cauză — acest lucru poate depinde de gradul în care ai fost înșelat și de intenția celeilalte părți.

Fă un efort real de a înțelege poziția celeilalte persoane și ce anume a determinat-o să facă acel lucru ce te-a rănit. Ori de câte ori este posibil, încearcă să te pui și în pielea celuilalt, chiar dacă doar pentru un scurt moment.

Privește ce s-a întâmplat ca pe o lecție și încearcă să găsești aici sensul salvator. Există vreo modalitate de a trage vreun învățământ din ce s-a întâmplat sau de a-ți îmbogăți viața pornind de la acea experiență?

Un pas important în procesul de iertare este de a discuta toate aspectele relevante cu persoana sau cu persoanele implicate. Arată-le cum te simți și evită să arunci vina asupra lor. Vei descoperi că iertarea avantajează ambele părți și poate acționa, de fapt, ca o experiență de înviorare a unei prietenii sau a unei relații.

Iertarea nu schimbă trecutul, dar îți lărgește perspectiva spre viitor.

PAUL BOESE, 1668-1738, medic olandez

11

Fii propriul tău guru

În anumite tradiții spirituale orientale, profesorii sau „înțelepții" sunt denumiți uneori „guru". Acestea sunt persoane la care oamenii pot apela pentru îndrumare sau sfaturi.

Dacă ai un guru în viața ta — un coach, un mentor, un consilier sau chiar un bun prieten —, atunci ești norocos, pentru că este de un excelent ajutor să ai pe cineva căruia să îi ceri sprijinul. Dar ce se întâmplă dacă nu ai pe cineva? Sau ce se întâmplă dacă gurul tău este indisponibil când ai într-adevăr nevoie de el?

Ce-ar fi dacă ai deveni tu însuți propriul guru?

Întreabă-te: ce ar spune gurul meu? Ce m-ar sfătui el? Dacă știi pe cineva — să presupunem că numele său este Jane — care întotdeauna pare să aibă răspunsul sau întrebarea corectă atunci când ai nevoie, întreabă-te: „Ce-ar spune Jane despre asta?"

Reamintește-ți sfaturile utile pe care le-ai dat altora: de multe ori ne simțim confortabil îndrumând alți oameni însă ne simțim copleșiți de propriile noastre vieți. Fă un pas înapoi și privește situația obiectiv —

ai putea fi persoana cea mai potrivită pentru a îți da sfaturi!

A învăța să fii autonom îți va consolida respectul de sine, iar a-ți asuma responsabilitatea pentru propria viață înseamnă că succesele tale ți se datorează doar ție. Experiențele tale sunt la fel de importante ca ale altora și cu cât înveți mai repede să ai încredere în tine, cu atât mai mult te vei simți mai bine în pielea ta și mai stăpân pe situație.

12

Recunoaște-ți punctele forte

Citește cu atenție povestea următoare:

Un sacagiu chinez avea două oale mari atârnate de capetele unui par pe care îl căra pe umeri. Una dintre oale avea o fisură, cealaltă oală era perfectă.

La sfârșitul drumului lung de la râu la casă, oala perfectă era întotdeauna plină cu apă, iar oala crăpată era doar pe jumătate plină. Timp de doi ani lucrurile au mers la fel, sacagiul aducând doar o oală și jumătate de apă la casa lui. Desigur, oala perfectă era mândră de realizările sale. Dar săraca oală crăpată era rușinată de imperfecțiunea sa și nefericită că reușea să realizeze doar jumătate din ceea ce îi era menit să facă.

După doi ani de ceea ce ea vedea ca pe un eșec amar, oala crăpată i-a vorbit sacagiului într-o zi la râu. „Mi-e rușine de mine, pentru că această crăpătură laterală face ca apa să se scurgă pe tot drumul până la casa ta."

Sacagiul i-a spus oalei: „Ai observat că există flori pe partea ta de drum, dar nu și pe partea celeilalte oale? Asta pentru că am știut întotdeauna despre defectul tău, așa că am

plantat semințe de flori pe partea ta de drum și în fiecare zi, în timp ce ne întorceam acasă, tu le udai. Timp de doi ani am putut culege aceste flori frumoase pentru a decora masa. Dacă tu ai fi fost perfectă, nu ar fi existat această frumusețe care să înnobileze casa".

Fiecare dintre noi are propriile defecte unice și acestea fac viața noastră împreună atât de interesantă și de bogată. Trebuie doar să te accepți pentru ceea ce ești și pe toți ceilalți pentru ceea ce sunt, și să cauți partea bună în toți oamenii.

Pentru a afla punctele tale forte, pune-ți câteva întrebări:

- Ce anume te motivează?
- Când simți cel mai mult că trăiești?
- Când te simți cel mai mult în apele tale?
- Ce abilități noi înveți foarte ușor?
- Ce aștepți cu nerăbdare?
- Ce anume din trecutul tău îți stârnește nostalgia?

Încearcă următorul exercițiu. Ține un jurnal, o agendă sau orice alt sistem pentru a-ți organiza viața. Uită-te la toate sarcinile, activitățile și întâlnirile pe care le-ai finalizat sau la care ai participat în ultimele două-patru săptămâni: pe care dintre acestea le consideri a fi plăcute, energizante, motivante sau stimulante? Există o linie comună a acestor activități sau sarcini și, dacă da, poți planifica să ai parte de mai multe astfel de evenimente plăcute în viața ta?

Lasă deoparte modestia cel puțin pentru câteva minute și scrie toate lucrurile pe care le apreciezi cel mai

mult la tine, în relațiile tale și în munca ta. Lista de mai jos te poate ajuta să le găsești mai ușor:

aprecierea frumuseții	recunoștința	lipsa prejudecăților
și a excelenței	speranța	optimismul
a fi iubit	umilința	originalitatea
curajul	umorul	pasiunea
precauția	hărnicia	perseverența
civismul	ingeniozitatea	simțul măsurii
gândirea critică	integritatea	veselia
curiozitatea	interesul pentru lume	inteligența practică
sârguința	hotărârea	prudența
discreția	bunătatea	autocontrolul
entuziasmul	a fi un șef bun	orientarea spre scop
echitatea	dragostea de a învăța	inteligența socială și
corectitudinea	iubirea	emoțională
credința	loialitatea	spiritualitatea
iertarea	mila	munca în echipă
generozitatea	modestia	vitejia

Provocarea pentru toți cei care dorim să avem parte de mai multă fericire este să aflăm care sunt talentele noastre, apoi să riscăm totul în acea zonă sau în acel domeniu de viață unde suntem mai buni. Implică-te în activități care îți etalează punctele tale forte și evită să te subevaluezi pentru slăbiciunile tale — există întotdeauna un revers al medaliei!

13

Găsește-ți ritmul firesc

„Ritmul firesc“ (sau ceea ce sportivii ar numi ca fiind „tempoul potrivit“) este acel sentiment pe care îl capeți atunci când ești implicat în ceva atât de profund că nimic altceva nu pare să conteze și pierzi noțiunea timpului. Activitățile care decurg în ritmul tău sunt de obicei făcute de dragul lor, pentru că ele sunt intrinsec satisfăcătoare. Dacă un masaj ne oferă o bucurie de moment, activitățile „ritmului firesc“ ne solicită întreaga atenție și implicare activă și nu oferă doar o mulțumire de moment. Ele ne pun la încercare abilitățile și punctele forte îndeajuns încât să ne simțim bine, dar nu prea mult, pentru a nu deveni stresanți (dacă nu ne angajăm continuu în noi și noi provocări sau dacă nu folosim punctele noastre forte suficient de des, vom resimți plictiseala). Unele activități care ne ajută să intrăm în ritmul nostru firesc ar putea fi mersul cu bicicleta, cățărarea, muzica, jocul de bridge, completarea integramelor sau puzzle-urilor, practicarea unor exerciții de yoga sau meditație, scrierea sau citirea unei cărți.

Plăcerile simple, cum ar fi a mânca ciocolată sau a face un duș fierbinte, scad în intensitate odată ce corpul nostru se obișnuiește cu respectivele senzații. Pentru a obține același nivel de satisfacție avem nevoie de tot mai multă ciocolată sau de o apă tot mai fierbinte. În comparație, sarcinile complexe nu oferă recompense de moment, dar îți vor lăsa la sfârșit un sentiment de realizare mult mai profund.

Într-o societate care pune un accent crescând pe starea de bine, suntem de multe ori bombardați cu posibilități de satisfacție strict momentană. Ceea ce se pierde este sentimentul mai profund de realizare dobândit prin finalizarea unei sarcini mai solicitante. Alergarea la un maraton nu este în mod inerent plăcută în timp ce tropăim pe trotuar iar corpul obosește cu fiecare milimetru; dar efectele sale pozitive, mândria și bucuria victoriei, vor dura mult mai mult decât emoția pe care ar aduce-o, să spunem, cumpărarea unei noi perechi de pantofi.

Gândește-te la ultimele dăți când te-ai simțit în ritmul tău natural. Când a fost ultima oară când ai pierdut complet noțiunea timpului sau n-ai mai știut de tine în timp ce finalizai o sarcină? Ce ai făcut și care au fost punctele forte folosite?

Următoarea dată când ai puțin timp liber, alege o sarcină mai solicitantă în locul unei simple plăceri și notează efectele pe termen lung. Străduiește-te să desfășori mai multe sarcini de acest fel. Întreabă-te cum poți avea experiențe mai profunde și nu alege întotdeauna ce e mai ușor.

Hai să îți spun secretul care m-a ajutat în realizarea scopului meu. Singurul meu punct forte este tenacitatea mea.

LOUIS PASTEUR, 1822-1895, chimist francez

14

Transferă-ți abilitățile

În ce excelezi la locul de muncă și cum poți face la fel acasă? Unde excelezi acasă și cum poți performa la fel la locul de muncă?

Una dintre observațiile interesante pe care le-am făcut de-a lungul anilor în care am lucrat ca psiholog și coach este că, în unele cazuri, oamenii nu sunt buni la generalizarea sau transferarea anumitor comportamente de la o situație la alta.

Am văzut și am lucrat cu oameni care sunt părinți grozavi, dar nu prea buni manageri. În același timp, am văzut oameni care sunt de mare succes la locul de muncă, dar nefericiți în viața lor personală.

Nu trebuie să fie așa, pentru că abilitățile care duc la succes într-un domeniu din viața noastră ar putea la fel de ușor să ducă la succes (oricum definim acest lucru) și în alte sfere. Fericirea și succesul sunt obținute adesea de cei care știu să-și valorizeze punctele lor forte și care sunt la fel de buni în utilizarea acestor puncte forte în sfere diferite.

Gândește-te la viața ta de la locul de muncă sau de acasă și identifică punctele forte în acel cadru. Ești calm când te afli sub presiune la birou? S-ar putea să simți că ești „plictisitor" acasă, când de fapt abilitatea ta grozavă este să amortizezi conflictul în familie. Dacă ești iubit acasă pentru umorul și creativitatea ta, ai putea descoperi că ai un talent pentru gândirea laterală și pentru dinamizarea celorlalți la locul de muncă. Dacă ești o „persoană sociabilă" și prosperi din planificarea grătarelor la sfârșitul săptămânii, asigură-te că și la locul de muncă te ocupi de relaționarea cu clienții și asociații, astfel încât compania să profite din plin de abilitățile tale. Tot ce contează este găsirea unor modalități de a pune în aplicare punctele tale forte în toate aspectele vieții tale.

15

Păstrează-ți concentrarea

În secțiunea următoare, „20 de căi spre un corp fericit“, ofer destul de multe indicii cu privire la cum să te relaxezi prin meditație și alte tehnici de respirație, abilități care sunt foarte importante pentru calmul pe termen lung și pentru fericire. Acum îți ofer doar versiunea prescurtată, câteva sfaturi scurte pentru a-ți deturna atenția — cât mai repede — de la grijile și regretele tale înspre gânduri pozitive.

Când ne facem griji, ne preocupăm excesiv pentru viitor; când regretăm, ne fixăm prea mult pe trecut. A ne lăsa mintea să rătăcească în orice direcție, până în punctul în care începem să suferim, ne împiedică să profităm la maximum de prezent; nu ne mai „trăim clipa“ și suntem mai puțin capabili să ne gândim la soluții adecvate pentru problemele noastre sau să căutăm modalități de a aprofunda relația noastră cu persoanele pe care le iubim.

Elaborează o expresie scurtă pe care să ți-o poți spune pentru a te repoziționa aici și acum. Unul dintre editorii mei mi-a spus că, atunci când se confruntă cu

o situație deosebit de complicată sau neplăcută, folosește vechea expresie: „Toate-n viață sunt trecătoare". O astfel de zicală servește ca un mic memento, un îndemn subtil de a ne elibera de gândurile neliniștite și pline de regret. Există o mulțime de citate revelatoare ale marilor gânditori ce pot servi acestui scop — aruncă o privire pe internet, citește biografii ale oamenilor care te inspiră sau răsfoiește una din multele cărți de citate ce te înconjoară.

O altă tehnică utilă, în special dacă ești o persoană „vizuală", constă în a găsi o imagine care să te inspire și pe care să o agăți deasupra biroului, lângă pat sau pe frigider. Obișnuiește-te să te uiți la imagine ori de câte ori simți că-ți crește nivelul de stres. Încearcă de asemenea să ții aproape o listă de obiective care să îți amintească de ceea ce contează cu adevărat. La fel de bine te-ar putea ajuta să-ți aduci aminte de o scrisoare sau de un e-mail de apreciere de la un prieten sau un asociat care subliniază lucrurile bune pe care alții le văd în tine.

16

Ține un jurnal al evenimentelor pozitive

O versiune ușor mai convenabilă a exercițiilor de apreciere și recunoștință descrise în această secțiune, jurnalul evenimentelor pozitive subliniază importanța luării în considerare a lucrurilor bune ce s-au întâmplat în viața ta în fiecare zi.

Prin urmare, este mai bine să faci acest lucru mai târziu în zi, după-amiaza sau seara, și, la fel ca în celelalte exerciții, cel mai bine este să scrii aceste lucruri (nu doar să te gândești la ele).

Tot ce îți trebuie sunt un stilou și o hârtie, și tot ce trebuie să faci în fiecare seară este să scrii 3-5 lucruri bune care s-au întâmplat în acea zi. În unele zile, acest lucru va fi relativ ușor; în alte zile, s-ar putea să pară o adevărată încercare, dar în zilele de „luptă", acest exercițiu este chiar mai important și va oferi cu adevărat un impuls pentru fericirea și bună starea ta.

Ai putea dori să înșirui pur și simplu o listă cu oamenii pe care i-ai întâlnit în acea zi și cu care ai avut o

interacțiune pozitivă. Te-ai putea concentra pe lucrurile productive pe care le-ai făcut, pe ceea ce ai învățat sau pe momentul care te-a făcut cel mai fericit. Soluția este să sporești binele adus de fiecare zi și să compensezi orice este negativ sau dificil. Chiar dacă te oprești doar la un singur lucru bun de consemnat, tot ești pe drumul cel bun.

17

Practică exerciții de recunoștință

Memoria este în mod inerent imperfectă. Amintirea ta despre un eveniment poate fi diferită de cea a prietenului tău; amintirea martorului ocular este în mod frecvent considerată irelevantă, căci nu există un proces liniar prin care evenimentele sunt „salvate" în mintea noastră. Unii oameni, privind înapoi la viața lor, își amintesc numai momentele fericite și își percep viața ca fiind foarte veselă; pe de altă parte, oamenii care au petrecut mai mult timp concentrându-se asupra deficiențelor lor vor reuși să întipărească mai degrabă aceste momente în memoria lor, rezultând într-o amintire negativă a trecutului. Dacă dorești să vezi numai partea bună a lumii, trebuie pur și simplu să consolidezi momentele pozitive pe care le-ai trăit. O modalitate de a face acest lucru este să-ți exersezi recunoștința în fiecare seară, înainte de a merge la culcare, sau în fiecare dimineață, când te trezești și începi ziua (sau în ambele momente!). De exemplu:

- Notează pe o listă 3-5 lucruri din viața ta pentru care ești recunoscător și alocă-ți puțin timp ca să reflectezi asupra lor.
- Meditează asupra lucrurilor din lumea asta despre care consideri că merită să fie apreciate.
- Notează pe o listă cei mai importanți 5 oameni din viața ta. Ar putea fi cei pe care îi iubești cel mai mult, cei pe care îi vezi cel mai mult sau cei care au avut, într-un fel sau altul, cel mai mare impact asupra vieții tale. Apoi, concentrându-te pe câte o persoană de-a lungul viitoarei săptămâni, descrie în mod specific 5 lucruri pentru care te simți recunoscător față de acea persoană. Dacă închei acest exercițiu, la sfârșitul săptămânii vei avea o listă de 5 persoane cu cel puțin 5 „binecuvântări" pentru fiecare. Asta înseamnă 25 de lucruri pentru care poți să fii recunoscător și sunt destul de încrezător că, dacă faci un pas înapoi și reflectezi la această listă, te vei simți mai fericit.
- Notează pe o listă toate aspectele diferite ale locului tău de muncă (sau ale casei tale sau ale altor îndatoriri), pentru care te simți recunoscător. Acesta este, cred, un exercițiu deosebit de folositor întrucât multe persoane tind să se concentreze exclusiv asupra aspectelor negative de la serviciu, chiar și atunci când de aici vine o mare parte din satisfacție și din starea de bine. De exemplu, eu sunt recunoscător pentru faptul că:

  - sunt plătit să fac ceva ce îmi place;
  - ajut diverși oameni în fiecare zi;
  - lucrez și interacționez cu niște colegi minunați.

Pentru a multiplica efectele acestui exercițiu simplu, dar de efect, împărtășește gândurile și aprecierile tale cu cineva apropiat. O atitudine pozitivă este contagioasă și te poate face realmente mai atractiv pentru alte persoane.

18

Fă o prioritate din odihnă

Doi tăietori de lemne merg în pădure pentru o nouă zi de muncă. Primul tăietor de lemne își ia fierăstrăul și se trudește cât de mult poate, toată ziua, neoprindu-se nici măcar pentru un pahar cu apă sau pentru masa de prânz, crezând că, atâta timp cât muncește din greu, el va tăia mai multe lemne și, prin urmare, va câștiga mai mulți bani.

Al doilea tăietor de lemne lucrează de asemenea din greu, dar ia frecvent pauze, așa încât primului tăietor de lemne i se pare că de fiecare dată când se uită la colegul său, acesta se odihnește, bea apă sau se joacă cu fierăstrăul său. Cu toate acestea, grămada sa de lemne pare întotdeauna mai mare și mai înaltă decât a primului tăietor de lemne. Cum e posibil așa ceva?

După ore de muncă neîntreruptă, acoperit de sudoare și aproape de epuizare, primul tăietor de lemne se întrerupe în cele din urmă un minut din munca sa și îl întreabă pe celălalt cum a fost în măsură să taie așa de multe lemne când pare să ia atât de multe pauze. Celălalt tăietor răspunde: „Asta-i simplu. În fiecare oră sau cam așa, mă opresc și îmi ascut

fierăstrăul. În acest fel, lama mea este mai bine ascuțită și tăiatul este mult mai ușor!"

Această poveste ilustrează importanța luării unor pauze în mod regulat pentru a te revigora, revitaliza, odihni și recupera. Odihnirea corpului, a minții și a spiritului ia într-adevăr timp pentru a „ascuți fierăstrăul". Nu am nicio îndoială că această analogie este la fel de relevantă pentru fericire, așa că, dacă simți că pânza devine mai tocită (de exemplu, în cazul în care te simți epuizat, obosit, apatic sau lipsit de motivație), atunci oprește-te pentru o perioadă de timp, ascute-ți fierăstrăul și reîmprospătează-ți energia fizică și psihică. A dormi suficient este unul dintre cele mai bune obiceiuri care-ți pot aduce fericirea. Ne petrecem cam o treime din viața noastră dormind, ceea ce este de o importanță vitală în recuperarea și refacerea energiei noastre, dar calitatea somnului nostru este adesea sub medie. Mulți oameni nu dorm bine pentru că, pur și simplu, nu sunt conștienți de lucruri pe care le-ar putea face pentru a-i ajuta să doarmă mai bine. Alți oameni sunt conștienți de ceea ce ar trebui să facă, dar nu pun pe primul plan somnul deoarece cred că alte lucruri sunt mai importante.

Odată ce începi să te bucuri de beneficiile somnului, acesta va deveni în cele din urmă o prioritate pentru totdeauna. Pentru moment cel puțin, încearcă să faci din asta prioritatea ta pentru minimum 4-6 săptămâni. Setează-ți ca obiectiv să dormi 7 sau 8 ore pe noapte. Pentru a-ți fi mai ușor, găsește cât mai multe răspunsuri la întrebările de mai jos:

- De ce sunt bolnav de insomnii?
- Ce pot să câștig (care vor fi beneficiile) din a dormi mai bine?

Amintește-ți aceste răspunsuri ori de câte ori este nevoie. Fă din somn un subiect unde nu încape tocmeala. La capitolul 28 găsești detalii cu privire la stabilirea unei bune rutine de somn.

19

Creează-ți un sistem de recompense

Exercițiile și strategiile cuprinse în această carte sunt realmente un fel de antrenament al minții. La fel cum un atlet își condiționează corpul să atingă un nivel mai ridicat al condiției sale fizice, așa poți și tu să îți ajustezi corpul pentru a atinge un nivel cât mai înalt al emoțiilor pozitive. Învățăm să repetăm comportamentul care aduce satisfacții și este important să ne recunoaștem succesele, așa încât să fim motivați să le repetăm.

Răsplătește-te atunci când practici strategiile sau lucrurile despre care știi că sunt bune pentru starea ta de spirit și pentru sănătate. Altfel spus, laudă-te! Spune-ți cu convingere că ai făcut un lucru bun.

Creează-ți un sistem de evaluare în care poți câștiga puncte din comportamentul sănătos și recompensează-te atunci când acumulezi suficiente puncte pe tabla ta.

Recompensele ar trebui să fie tangibile, dar și adaptate în mărime și semnificație la dimensiunea și impor-

tanța eforturilor și realizărilor tale. Luând în considerare acest lucru, cumpără-ți ceva special atunci când realizezi ceva semnificativ; planifică o activitate specială (cum ar fi prepararea cinei tale preferate sau scufundarea într-o baie fierbinte) în momentul în care ți-ai însușit cu succes o deprindere sau ai încheiat o sarcină aducătoare de fericire.

20

Amintește-ți să fii fericit!

Cei mai mulți dintre noi se spală pe dinți cel puțin o dată pe zi și aproximativ la aceleași ore. Uiți vreodată să te speli pe dinți?

Pun această întrebare destul de des și nu mai sunt surprins când aud oameni răspunzând cu „Nu". Uităm foarte rar să ne spălăm pe dinți dintr-un motiv simplu: ne-am dezvoltat o rutină puternică ce face parte din viața noastră — e o bucată din viața noastră, pe care o putem face pe „pilot automat".

Ce-ar fi dacă ai practica strategiile de fericire în același mod în care te speli pe dinți? Ce-ar fi dacă ai practica aceste strategii atât de des încât să nu le mai uiți niciodată?

Odată ce oamenii au înțeles principiile psihologiei pozitive, care în realitate nu sunt așa de greu de priceput, obstacolele cele mai comune nu le mai par „metafizice", „filosofice" sau ceva extrem de complicat. Oamenii pur și simplu uită — uită să practice lucrurile despre care au descoperit că îi fac fericiți și uită chiar și de ce fericirea în sine este atât de importantă în viața lor.

Așa cum John Lennon a spus odată, viața este ceea ce ți se întâmplă în timp ce ești ocupat făcând alte planuri. Adăugând propria mea interpretare, aș spune că fericirea este ceea ce nu se întâmplă cu tine dacă ești prea ocupat făcând alte planuri!

O mare parte din ceea ce vei citi în această carte ține de bunul simț, dar ce am învățat în numeroși ani de lucru cu tot felul de indivizi este că bunul simț nu este o practică așa de frecventă cum ne-am aștepta. Așadar, cum îți poți aminti să faci toate lucrurile grozave pe care psihologia pozitivă îți spune să le faci?

Folosește mementouri, ca atunci când vrei să te asiguri că nu uiți alte lucruri importante.

Mementourile iau multe forme, dar unele dintre cele mai practice includ:

- Motivele din agendă — scrie în agenda ta exact ceea ce vrei să faci și exact când dorești să o faci.
- Cartonașe adezive — scrie cuvinte și expresii-cheie și lipește-le în locuri în care n-ai cum să nu le vezi (de exemplu, pe computer, pe volan sau pe vizieră, pe noptieră sau pe frigider).
- Iar aceia dintre voi care sunt adepți ai tehnologiei, profitați de numeroasele alarme electronice și mementouri ce pot fi programate în mod automat.

Disciplina de a-ți face notițe este primul pas spre săvârșirea unui lucru.

LEE IACOCCA, 1924-1983, fabricant american

SECȚIUNEA A DOUA
20 DE CĂI SPRE UN CORP FERICIT

Cei mai mulți dintre noi recunosc faptul că stilul de viață aglomerat și corporatist de astăzi are un efect negativ asupra stării de sănătate a societății în general. Atunci când trupurile noastre nu mai sunt în formă, funcționează slab și suferă efectele stresului, este foarte greu să mai fim fericiți. Cei care s-au străduit să facă exerciții, să aibă grijă de corpul lor și să-și rezerve un răgaz pentru relaxare își antrenează nu doar fizicul, ci și mintea pentru a funcționa mai eficient și pentru a-și maximiza capacitatea de fericire.

21

Fă exerciții chiar acum!

Sunt sigur că sunteți cu toții conștienți de faptul că a face exerciții este o componentă esențială a unei vieți sănătoase. Ultimele decenii au adus și în învățământul public un accent pe mișcare și pe viața sănătoasă. Însă informarea s-a bazat în principal pe a spune oamenilor ceea ce este bine pentru ei, deși, după părerea mea, cei mai mulți știau deja asta. De aceea, eu nu vă voi descrie nenumăratele beneficii ale activității și ale exercițiilor, ci mai degrabă voi sugera unele strategii care vor face mai probabilă practicarea unor exerciții în mod regulat.

Începerea exercițiilor poate părea descurajantă pentru cei care nu mai sunt obișnuiți cu asta, dar este realmente la fel de simplu ca statul în picioare sau ca mersul pe jos. Nu necesită nicio pregătire și niciun echipament, cel mai important lucru este să începi acum! Deseori, cea mai grea parte a exercițiului este să ieși pe ușă; odată ce ești afară, vei descoperi probabil că motivația ta crește.

Nu contează ce faci — orice cantitate de mișcare este mai bună decât niciuna. Învață să improvizezi oriunde te-ai afla. Dacă îți plac activitățile de interior, cum ar fi exercițiile Pilates, Tai Chi sau yoga și nu ai unde să practici, găsește afară un loc cu iarbă. Dacă nu îți poți permite să ridici greutăți, folosește în loc conserve nedeschise de alimente sau fă exerciții de rezistență (simple ghemuiri, împingeri, ridicări) folosind propria ta greutate corporală.

Șansele tale de a continua să faci exerciții vor fi mult mai mari dacă te angajezi în ceva ce îți face plăcere. Nu are niciun rost să te târăști până la clubul de tenis dacă urăști tenisul. Dacă nu îți place să înoți în stil liber, rămâi la înotul bras sau folosește o placă de înot.

Amestecă-ți activitățile. Alergarea pe același circuit iar și iar te va obosi mental; variază traseul și îți vei păstra motivația. Acest lucru este probabil și mai important pentru aceia dintre voi care merg la o sală de sport — împrejurimile nu se schimbă, așa că încearcă să îți schimbi ordinea exercițiilor. Optează pentru alergatul pe bandă într-o zi și pentru exercițiile la aparat în a doua zi. Această tehnică a fost folosită de sportivi timp de ani de zile pentru a-și optimiza pregătirea.

Dacă faci exerciții împreună cu altcineva, plăcerea ta pentru acea activitate va fi mult mai mare, vei avea mai multe șanse să o duci până la capăt și vei fi probabil distras de la efortul pe care îl depui. În zilele în care motivația ta lipsește, un partener de exercițiu poate ajuta — competiția ne motivează să ne întrecem pe sine.

Gândește-te la tine ca la un atlet: monitorizează-ți progresul și realizările și recompensează-te pentru că te

ții tare și faci exerciții. Ia-te în serios și nu-ți bate joc de exerciții!

Cel mai bun prilej din lume este prilejul pentru perfecționare.

SURSĂ NECUNOSCUTĂ

22

Fă exerciții ca să îți ridici moralul

La fel de bune cum sunt pentru sănătatea ta, exercițiile și activitatea fizică sunt de asemenea excelente pentru sănătatea ta mentală și confortul tău psihic. A face exerciții este un puternic antidepresiv, precum și unul dintre cele mai rapide, mai simple și mai eficiente mijloace de a-ți ridica moralul. Când ne antrenăm intens, creierul eliberează endorfine — aceiași neuroemițători care ne fac să ne simțim în al nouălea cer atunci când ne îndrăgostim. Îți recomand să folosești exercițiile fizice pentru a preveni și trata problemele de sănătate. În loc să-ți iei o înghețată atunci când ești trist, du-te la o plimbare, pune-ți sângele în mișcare și creează-ți o stare naturală de fericire. Beneficiile sunt duble: nu numai că vei elibera endorfine pentru a-ți spori fericirea, dar vei avea de asemenea un sentiment de mulțumire pentru că ai făcut ceva bun pentru corpul tău.

Deci data viitoare când te simți prost, oprește-te și determină-te să faci ceva activ. Întinde-te, plimbă-te în ju-

rul blocului, urcă alergând un deal abrupt sau fă niște abdomene; fă orice îți pune corpul în mișcare!

Cu cât faci mai multe exerciții, cu atât mai mult vei descoperi că tânjești după activitatea fizică, datorită efectelor neurochimice pe care le induce. Aceasta înseamnă că exercițiile devin progresiv mai atractive pentru tine pe măsură ce te antrenezi și, ca rezultat, se transformă într-o obișnuință care te întărește.

23

Practică meditația de concentrare asupra prezentului

Concentrarea asupra trăirilor actuale (*mindfulness*) implică a fi în mod intenționat atent la gândurile și acțiunile tale din prezent, abținându-te în același timp de la orice judecată. Acest tip de meditație poate fi practicată ca parte din orice activitate — de exemplu, în timpul mersului pe jos.

În forma sa cea mai simplă, mersul pe jos meditativ poate fi activat prin concentrarea asupra respirației tale și asupra mișcării picioarelor tale. Asigură-te că menții o concentrare stabilă pe aceste două lucruri și fă tot posibilul să te aduni dacă ești distras. Pe măsură ce devii mai priceput, ți-ar plăcea poate să încerci o versiune ceva mai complexă a meditației care implică observarea diferitelor elemente ce compun fiecare pas, cum ar fi împingerea, ridicarea, balansarea și căderea fiecărui picior.

Specialiștii în fiziologia exercițiilor fizice au înțeles de mult timp că, atunci când halterofilii se concentrează

asupra mușchilor lor pe măsură ce ridică o greutate (privindu-se de pildă într-o oglindă), exercițiul aduce o mai mare masă musculară decât ar rezulta din ridicarea halterelor lipsită de această concentrare pe sine. Același principiu poate fi adaptat la orice activitate efectuezi. De fapt, concentrarea asupra trăirilor prezente poate fi aplicată la aproape orice gest, și nu va spori doar conștientizarea kinestezică (a ști unde se găsește corpul tău în spațiu), ci și conectarea corp-minte.

Fă o plimbare de recunoștință

Încearcă să faci în fiecare dimineață sau seară o plimbare în care să-ți exprimi gratitudinea pentru tot ce e bun în viața ta. Acest lucru diferă de mersul pe jos făcut pentru condiția fizică, sănătate, relaxare sau chiar pentru a-ți spori concentrarea meditativă. Este vorba de data aceasta despre exersarea recunoștinței, iar mersul pe jos este o modalitate minunată de a-ți limpezi mintea.

În timp ce mergi pe jos, alergi, călărești sau faci orice formă de exercițiu care îți place, vorbește cu tine însuți (în liniște, în sinea ta) despre toate lucrurile din viața ta pentru care ești recunoscător. Poți să îți direcționezi mulțumirile către divinitate, în cazul în care crezi în vreuna, către un individ în mod special (inclusiv către tine, dacă este cazul) sau, pur și simplu, către lume în general.

Prin aceasta vei maximiza efectele exercițiului și, în mod intrinsec, te vei recompensa pentru că ți-ai făcut timp pentru puțină mișcare.

Aș spune că mulțumirile aduse cuiva sunt cele mai înalte forme de gândire și că recunoștința este o fericire dublată de mirare.

G.K. CHESTERTON, 1874-1936, scriitor englez

Practică respirația controlată

Știai că oamenii care practică relaxarea sau meditația în mod regulat sunt mai sănătoși și trăiesc mai mult?

Tehnicile de relaxare pot fi extrem de utile. Ele te pot ajuta să gestionezi mai eficient stresul, tensiunea și anxietatea. Acestea te pot ajuta să dai randament mai bun la locul de muncă și să rămâi mai calm în orice situație. De asemenea, te pot ajuta să reușești să dormi (și să adormi din nou, dacă te trezești în timpul nopții). Ele pot fi folosite la locul de muncă sau la domiciliu, în autobuz sau în timp ce stai la o coadă. Relaxarea este o abilitate ce va deveni mai ușor de pus în practică odată cu exersarea sa repetată; și obiectivul tău ar trebui să fie de a stăpâni tehnica relaxării astfel încât să o poți aplica (cât vrei tu) oriunde și oricând (de exemplu, nu doar să stai întins în pat cu jaluzelele trase și cu ușa închisă!). O metodă de relaxare este „respirația controlată". Aceasta este cea mai eficientă în reducerea anxietății și în a te ajuta să îți păstrezi calmul. În plus, este rapidă și ușor de practicat oriunde te afli. Pur și simplu, urmează aceste instrucțiuni:

1. Fă-te cât mai confortabil, în funcție de locul în care practici asta (și, repet, nu încerca acest lucru doar acasă într-o cameră liniștită, ci, mai degrabă, încearcă să îl aplici într-o serie de situații mai mult sau mai puțin dificile).
2. Începe prin a respira în mod normal și nu face niciun efort pentru a-ți schimba respirația în vreun fel. Lasă-ți corpul să-și stabilească propriul ritm natural, concentrându-te treptat pe respirația ta.
3. Fii atent la cum respiri: fă-o lent și egal. Apoi, când ești gata, începe să-ți spui în minte „Inspir" atunci când tragi aer în piept și „Mă relaxez" atunci când expiri. Repetă exercițiul de mai multe ori. Concentrează-te cât de mult poți pe aceste două formule simple.
4. Pe măsură ce respiri calm și repeți aceste două formule simple, imaginează-ți că, de fiecare dată când spui „Mă relaxez", devii mai liniștit și mai relaxat. Imaginează-ți cum toată încordarea și stresul se scurg din tine cu fiecare expirație și cu fiecare repetare a formulei „Mă relaxez".
5. Dacă ești distras de vreun zgomot sau dacă gândurile tale rătăcesc (așa cum fără îndoială se va întâmpla), îndreaptă-ți ușor atenția înapoi la respirația ta și la cele două formule simple: „Inspir" și „Mă relaxez". Reia exercițiul de meditație ori de câte ori este nevoie.

Practică acest exercițiu ori de câte ori ai posibilitatea: ca o regulă generală bazată pe experiența mea, ți-aș recomanda să încerci să faci 3-5 ședințe de exerciții în fiecare zi. Fiecare ședință trebuie să aibă doar 3-5 minute

(deși merită să încerci să faci și câte o ședință mai lungă, de 10-15 minute). După cum am mai spus, merită de asemenea să meditezi în cât mai multe situații diferite, în așa fel încât, în cele din urmă, să o poți face oriunde ai nevoie.

Nu uitați, practica repetată este esențială. Dacă poți exersa în mod regulat, vei stăpâni gradual abilitatea relaxării și vei începe să-i înțelegi mai bine beneficiile.

26

Practică relaxarea progresivă a mușchilor

Această metodă de relaxare este cea mai eficientă în reducerea simptomelor fizice de stres, cum ar fi tensiunea musculară. Este de obicei mai ușor de făcut stând jos sau întins.

Începe prin a te face cât mai confortabil și prin a respira liniștit (de fapt, nu este o idee rea să începi cu o versiune prescurtată a metodei de respirație controlată descrisă mai înainte).

Odată ce respirația ta a căpătat un ritm echilibrat și când ești gata, încordează ușor mușchii feței și ai capului pe măsură ce inspiri, așteaptă câteva secunde, apoi relaxează mușchii pe măsură ce expiri. Repetă acest exercițiu de două–trei ori.

Te rog reține: atunci când îți încordezi mușchii așa cum am descris, nu o face până când te doare. Ca regulă generală, ar trebui să simți că ți-ai încordat mușchii la aproximativ 60-70 la sută din capacitatea lor, dar nu mai mult de atât.

Fă același lucru pentru mușchii gâtului și ai umerilor și repetă exercițiul de două–trei ori. Continuă exercițiul într-un mod lent și controlat parcurgând întregul corp, de la cap la picioare, concentrându-te mai mult pe acele zone în care te simți mai tensionat (punctele cu probleme, mai ales pentru cei care petrec prea mult timp în fața unui computer, sunt de obicei maxilarul, umerii și gâtul). Relaxează-ți mușchii tot mai mult pe măsură ce progresezi cu exercițiul.

Nu uita, practica regulată este esențială. Dacă poți practica această tehnică cel puțin o dată sau de două ori în fiecare zi, chiar dacă numai pentru câteva minute, și chiar dacă nu lucrezi tot corpul, ci doar te concentrezi pe punctele cu probleme, vei stăpâni treptat tehnica relaxării și, mai important, vei deveni mai perspicace în observarea rapidă a tensiunii care se acumulează. Vei fi apoi într-o poziție mai bună pentru a te apăra în mod eficient față de acumularea treptată a tensiunii.

Odihnește-te; un pământ odihnit va da o recoltă bogată.

OVIDIU, 43 î.Hr.-17 d.Hr., poet roman

27

Practică relaxarea prin vizualizare

„Relaxarea prin vizualizare“ este foarte eficientă în crearea unor sentimente de calm și liniște, și este forma de relaxare care se aseamănă cel mai mult cu meditația. Ea poate fi practicată oriunde, dar este în mod tipic mai ușor de făcut într-un spațiu liniștit.

Urmează instrucțiunile de mai jos, dar reține că premisa centrală aici este de a vizualiza orice crezi că e relaxant și liniștitor sau chiar ceva ce te inspiră sau te motivează. În consecință, nu ezita să experimentezi și să vii cu idei noi.

Este de obicei bine să începi prin a te face cât mai comod și prin a-ți potoli respirația până când ai atins un ritm constant. Inspiră adânc de câteva ori, expirând lent și gândindu-te la lucruri relaxante.

Când ești gata, imaginează-te într-un loc frumos, unde totul este așa cum ai vrea să fie. Ai putea fi pe o plajă, într-o pădure tropicală, lângă un lac sau chiar acasă într-un scaun confortabil. Imaginează-te cât mai calm

și mai relaxat cu putință. Poți simți cum corpul este calm și destins. Tot ce poți auzi este liniștitor și relaxant. Cerul este albastru, apa este limpede, iar scaunul este moale, cald și teribil de confortabil.

Joacă-te cu această tehnică și experimentează câteva scene diferite, până când găsești una de care ești cu adevărat mulțumit. Implică-ți toate simțurile și asigură-te că poți reveni în acest loc imaginar ori de câte ori dorești sau ai nevoie să te relaxezi.

Am mai spus asta înainte și o voi spune din nou — nu uita că practica regulată este esențială. Exersează vizualizarea ori de câte ori ai posibilitatea, chiar dacă numai pentru câteva minute (deși ar trebui spus că această tehnică, mai mult decât celelalte, necesită probabil 10 minute sau mai mult, astfel încât să te poți cufunda pe deplin în scenă) și, ca și cu alte strategii, vei stăpâni treptat tehnica vizualizării și vei începe să realizezi beneficiile minunate ale relaxării.

28

Pune-ți în ordine rutina somnului

În capitoul 18 subliniez importanța faptului ca un somn bun să devină un obicei. Aici vreau să vorbesc despre igiena somnului, care se referă la „ce să faci“ și „ce să nu faci“ pentru a avea un somn bun.

Mai jos sunt câteva sfaturi vitale care te vor ajuta să îți îmbunătățești calitatea somnului. Combinate cu celelalte strategii de somn prezentate în această secțiune, aceste sfaturi te vor ajuta să îți pui în ordine rutina somnului.

- Evită toate stimulentele cu cel puțin 4-5 ore înainte de a merge la culcare. Acestea includ cofeina (de exemplu, cafeaua, ceaiul și diverse băuturi răcoritoare), precum și nicotina.
- Nu consuma prea mult alcool. Cu toate că alcoolul te-ar putea ajuta să adormi, îți va perturba de asemenea somnul. Acesta poate, de exemplu, să contribuie la trezirea în timpul nopții și va fi destul de

probabil că te vei trezi ca să îți golești vezica în timpul nopții.

- Evită mesele grele noaptea târziu. Dacă ți-e foame, ia o gustare simplă, ușoară.
- Negreșit fă exerciții pe tot parcursul zilei, dar nu în intervalul de 3-4 ore de dinainte de a merge la culcare.
- Asigură-te că mediul este propice pentru a adormi. De exemplu, asigură-te că este întuneric și liniște în camera ta și că patul tău este confortabil.
- Evită să te uiți la ceas — aceasta va spori șansele ca tu să te simți nerăbdător și frustrat și nu te va ajuta să adormi.
- Elaborează o rutină de pregătire a somnului. Încetinește „motoarele“ cu aproximativ o oră înainte de a dori să mergi la culcare. Fă această oră relaxantă și, pe cât posibil, urmează aceeași rutină în fiecare noapte. Activități adecvate ar putea include o baie caldă sau un ceai de plante, practicarea tehnicilor de relaxare, lectura sau ascultarea unei muzici liniștite.

O minte tulburată înseamnă un pat răvășit.

CHARLOTTE BRONTË, 1816–1855,
romancieră engleză

29

Înlătură din dormitor lucrurile care-ți distrag atenția

Chiar dacă te străduiești să-ți asiguri o odihnă suficientă, calitatea somnului tău poate varia în funcție de cât de bine îți controlezi mediul în care dormi. Momentul și locul în care îți faci tabieturile pot afecta odihna ta.

Următoarele indicații arată cum îți poți ajusta mediul pentru a optimiza perioadele de odihnă.

1. Du-te la culcare numai atunci când ești obosit și somnoros. Nu te duce la culcare mai devreme decât este necesar.
2. Nu îți folosi patul pentru nimic altceva în afară de somn și activitatea sexuală. Evită să mănânci, să citești sau să te uiți la televizor din pat. Chiar și când ai o conversație cu partenerul tău (în special despre ceva ce este încărcat afectiv sau stresant), este cel mai bine să discutați în alt loc.

3. Nu sta în pat în cazul în care ai probleme cu adormitul. Dacă observi că nu poți adormi în aproximativ 20 de minute de când te-ai băgat în pat, ridică-te și fă ceva relaxant sau obișnuit pentru câteva minute, cum ar fi să citești câteva pagini dintr-o carte. Întoarce-te în pat atunci când te simți obosit și somnoros.
4. Repetă pasul 3 ori de câte ori este nevoie. Deși acest lucru ar putea fi dificil pe termen scurt, amintește-ți de beneficiile pe termen lung legate de rezolvarea problemei tale cu somnul.
5. Trezește-te la aceeași oră în fiecare dimineață, chiar dacă simți că nu ai dormit bine. Nu dormi mai mult.
6. Nu dormi sau moțăi în timpul zilei — aceasta va împiedica eforturile tale de a adormi seara.

Te rog reține: cu toate că principiile de bază rămân valabile, vor fi și excepții în anumite condiții, cum ar fi în cazul părinților cu nou-născuți, al persoanelor care lucrează în schimburi sau al celor cu anumite probleme de sănătate.

30

Deconectează-te

Unii dintre noi trăiesc viața într-un ritm mai rapid sau au parte de cantități mai mari de stres în mod regulat. Este important, mai ales pentru aceia dintre voi care au un stil de viață cu multă adrenalină, să contracareze aceasta cu perioade corespunzătoare de odihnă.

Atunci când se confruntă cu o provocare, oamenii reacționează prin ceea ce noi numim răspunsul la stres. Aceasta este reacția pe care o cunoașteți sub formula „luptă sau fugi". Pulsul tău crește, tensiunea arterială se mărește, iar corpul tău eliberează hormoni pentru a te mobiliza. Însă când acest răspuns este activat în mod constant, organismul este supus printre altele la niveluri crescute de zahăr în sânge, la o imunitate scăzută, la o funcționare mentală scăzută și la hipertensiune. La niveluri ridicate de stres, organismul este pur și simplu în imposibilitatea de a se reface.

Sportivii profesioniști oferă un exemplu interesant pentru echilibrarea activității foarte stresante cu odihna.

Un studiu pe această temă a investigat obiceiurile jucătorilor de tenis clasați în top.

Dorind să înțeleagă ce anume separă cei câțiva jucători de top de restul sportivilor, cercetătorii au măsurat și analizat o serie de variabile în încercarea de a vedea ce anume făceau diferit sportivii care aveau performanțe.

Printre altele, ei au descoperit că jucătorii de top aveau un puls mult mai scăzut, când se odihneau între ghemuri, față de colegii lor cu rezultate mai slabe.

Ce înseamnă acest lucru? Ei bine, aceasta ar putea însemna multe lucruri, dar interpretarea mea este că acești jucători de top au știut mult mai bine cum să se „deconecteze" atunci când nu era nevoie să fie „în priză". Dacă te gândești la asta cu atenție, nu este nevoie să fii „în priză" tot timpul și, de fapt, în cazul în care un jucător va fi „în priză" sau stimulat tot timpul, atunci multă energie va fi irosită.

Nu există nicio îndoială că sportivii de elită sunt extrem de concentrați când trebuie să fie, dar ei par să știe cum să-și conserve energia în timpul reprizelor de odihnă.

Fie că ești un atlet de elită sau nu, studiul are o morală pentru noi toți: există multe situații când am putea și ar trebui să ne „deconectăm", căci prin acest lucru am economisi în mod corespunzător și în mod eficient o energie valoroasă.

Tu în ce momente ai putea să iei o pauză și să îți economisești energia? Există clipe când ai putea să te „deconectezi" și să îi permiți corpului și minții tale să se refacă și să se regenereze? Observă atent perioadele mai stresante din viața ta și asigură-te că acestea

sunt balansate de intervale de repaus, folosind tehnici de relaxare, în cazul în care s-au dovedit folositoare pentru tine.

31

Debarasează-te de povară

În timp ce explica managementul stresului la un curs, un conferențiar a ridicat un pahar cu apă și a întrebat: „Cât de greu este acest pahar cu apă?" Răspunsurile au variat de la 20 de grame la 500 de grame.

Apoi, lectorul a răspuns: „Greutatea absolută nu contează. Aceasta depinde de cât de mult timp încerci să îl ții".

„Dacă îl țin timp de un minut, nu este o problemă. Dacă îl țin o oră, voi avea o durere în mâna dreaptă. Dacă îl țin o zi, va trebui să chemați o ambulanță. În fiecare caz, este aceeași greutate, dar cu cât îl țin mai mult, cu atât devine mai greu."

El a continuat: „Așa este cu managementul stresului. Dacă ne vom împovăra tot timpul, mai devreme sau mai târziu, pe măsură ce povara devine din ce în ce mai grea, nu o vom mai putea duce. La fel ca paharul cu apă, trebuie să te debarasezi de povară pentru un timp și să te odihnești înainte de a te înhăma din nou. Atunci când suntem revitalizați, putem să continuăm să ne cărăm povara.

Această lecție este deosebit de importantă pentru cei care au locuri de muncă ce le impun să fie tot timpul pe fază. Apariția telefoanelor mobile, a agendelor personale și a e-mailului ne face rareori capabili să mai uităm de munca noastră.

Înainte de a te întoarce acasă în seara asta, eliberează-te de povara de la serviciu. Nu o purta cu tine — mâine oricum te vei înhăma din nou. Orice alte poveri te apasă, debarasează-te de ele pentru un moment, dacă poți. Relaxează-te, apoi înhamă-te din nou la treabă după ce te-ai odihnit. Viața e prea scurtă ca să nu ai grijă de tine!

32

Ține un jurnal al exercițiilor

Pentru a maximiza productivitatea exercițiilor tale și a ședințelor de relaxare, pentru a te motiva să continui și să îți înțelegi mai bine corpul, începe să ții un jurnal al tuturor exercițiilor și al practicilor de relaxare pe care le faci și în care să notezi cum te simți în timpul activității și ulterior.

De exemplu, alături de fiecare eveniment notat în jurnal, înregistrează timpul petrecut făcând exerciții, tipul de activitate, precum și cât de epuizant a fost exercițiul — ușor, mediu sau greu. Un criteriu bun de măsurare a nivelului condiției tale fizice este înregistrarea pulsului în fiecare dimineață la trezire (pe măsură ce capeți o condiție fizică mai bună, ar trebui să descoperi că pulsul tău în momentele de respiro scade treptat). Alternativ, gândește-te la cât de calm te simți după o ședință de relaxare și notează zilnic observațiile tale. Dacă ești ambițios, ai posibilitatea de a adăuga un plus de complexitate exercițiului evaluând cum te-ai simțit după fiecare ședință în termeni de fericire și satisfacție.

Reflectează asupra jurnalului tău: ce evenimente te-au energizat sau te-au umplut de bucurie, emoție sau fericire (sau orice altă emoție pozitivă în această privință)?

A ține un jurnal cu progresul exercițiilor nu îți oferă doar un registru pozitiv a tot ceea ce ai făcut, ci te face și responsabil de efortul depus. Îți oferă posibilitatea de a ridica ștacheta pe măsură ce îți îmbunătățești condiția fizică și îți pune în față noi provocări. Recompensează-te pentru timpul pe care îl aloci corpului tău și fii mândru de realizările tale, indiferent cât de mici sunt.

33

Ia o gustare sănătoasă

Data viitoare când simți nevoia de o gustare (sau, de preferință, chiar înainte de a simți nevoia să iei o gustare, pentru că la acel moment ești deja mai înfometat decât ar trebui), alege un aliment proaspăt, sănătos, mai degrabă decât niște mâncăruri bogate în grăsimi și zahăr. În loc să îți bombardezi corpul cu o hrană lipsită de orice valoare nutritivă, gândește-te la mâncare ca la o investiție în bunăstarea ta — combustibilul bun va însemna că organismul tău funcționează mai bine.

Nu există nicio îndoială că alegerea gustărilor sănătoase nu te va face doar să te simți mai bine pe termen scurt, ci îi vei face și corpului tău o favoare pe termen lung. Deci aprovizionează-te cu următoarele alimente sănătoase și bucură-te de ele cu moderație:

- fructe proaspete;
- legume proaspete;
- cantități mici de fructe uscate;
- iaurt cu conținut scăzut de grăsime;

- brioșe cu conținut scăzut de grăsime și bogate în fibre;
- alune nesărate și cereale.

Acesta este un obicei care va deveni o a doua natură și nu vei avea decât de câștigat în urma acestor mici modificări dietetice. Vei descoperi probabil că tânjești după alimente mai sănătoase atunci când îți e foame, mai degrabă decât după mâncăruri preparate la plesneală.

Rehidratează-te

Fericirea necesită energie, iar deshidratarea duce la letargie. Deci este evident că fericirea, cel puțin în parte, necesită o hidratare adecvată, ceea ce presupune să bei suficientă apă în fiecare zi.

Apa este mult mai eficientă pentru potolirea setei decât băuturile carbogazoase și sucurile de fructe. Poate să sune banal, dar apa este foarte bună pentru tine și pentru cei mai mulți dintre noi, iar un aport adecvat necesită creșterea consumului nostru actual și conștientizarea faptului că e nevoie de un consum regulat de apă.

Cu toate că există unele controverse cu privire la cantitatea de apă pe care trebuie să o bem zilnic, instituțiile de sănătate au tendința de a recomanda undeva între 8 și 14 pahare în fiecare zi. Variabilele care determină necesarul exact includ numărul de exerciții făcute, climatul în care locuiești, vârsta ta și starea de sănătate (deci, dacă ai probleme de sănătate, merită probabil să îți consulți medicul sau un bun nutriționist pentru a afla cantitatea ideală pentru tine).

Oricum, cu toții ar trebui să bem un minimum de 8 pahare în fiecare zi, adică aproximativ un pahar pentru fiecare oră și jumătate în care suntem treji.

Vestea bună este că cei mai mulți dintre noi, cei din „lumea dezvoltată", avem acces la apă potabilă la robinet, care nu costă nimic, așa că ține un pahar pe biroul tău sau o sticlă pe care să o ai tot timpul la îndemână. Fă-ți un obicei din a bea apă. Folosește-te de pauzele de băut apă pentru a te „deconecta" sau pentru a te revigora vreme de câteva secunde la fiecare oră.

Fă exerciții energice

Dacă în prezent nu ești într-o condiție fizică bună, vei descoperi probabil că orice încercare de a face exerciții va duce la oboseală (și poate chiar la inflamații și durere). Totuși, acest lucru ar trebui să fie văzut doar ca un efect advers pe termen scurt, întrucât beneficiile pe termen lung ale exercițiilor includ, fără nicio îndoială, niveluri crescute de energie și o stare de spirit îmbunătățită.

După cum am menționat deja, exercițiul fizic este una dintre cele mai eficiente și puternice metode de luptă împotriva depresiei și de creștere a fericirii, ca să nu mai vorbim că e una dintre cele mai rapide, mai ușoare și mai ieftine căi spre fericire. Dar pentru ca exercițiul să aibă efect trebuie să fie practicat în mod regulat. Nu există un consens cu privire la cât de mult trebuie să lucrați pentru menținerea sănătății, cantitatea de efort variind în funcție de factori precum vârsta, sănătatea și obiectivele individuale.

Oricum, în principiu, majoritatea ar fi de acord că e nevoie de cât mai multă activitate în fiecare zi și că ar

trebui să ne angajăm, de asemenea, în mod activ în exerciții energice (adică acelea care te fac să te încălzești, să transpiri și să ți se taie respirația) pentru cel puțin 30-40 de minute, de cel puțin 4-5 ori în fiecare săptămână.

Creează-ți un program de exerciții fizice, incluzând exerciții regulate împreună cu o creștere treptată a timpului efortului fizic și a intensității activității fizice. Poți găsi planuri de fitness gratuite pe internet, în cărțile de la biblioteca locală sau poți ruga un prieten cu o anumită experiență în astfel de programe să te ajute să construiești un plan personal. Acesta nu trebuie să fie complicat, poți pur și simplu să-ți propui, de pildă, să faci câte o plimbare în forță pentru o jumătate de oră în fiecare luni, miercuri și vineri. Odată ce te-ai angajat într-o activitate programată în scris, va exista o motivație mai mare de a o îndeplini, la fel ca în orice altă activitate centrată pe un scop. Programele de exerciții nu sunt doar pentru sportivi! Așa că găsește o cale de a te angaja în niște exerciții cât mai atractive în majoritatea zilelor, dacă nu în fiecare zi.

36

Fă mai multe lucruri neprevăzute

Activitatea spontană implică găsirea unor modalități de a rămâne activ în viața ta normală, zilnică; ea nu ar trebui să impună niciun efort suplimentar și niciun minut în plus, deoarece implică pur și simplu modificarea a ceea ce oricum ai fi făcut pentru a duce o viață activă. Asta va reieși mai limpede prin oferirea câtorva exemple simple. Ai putea:

- Să urci scările ori de câte ori ai posibilitatea, în loc să sari într-un lift sau pe o scară rulantă.
- Să mergi pe jos, și nu cu mașina, până la magazinele din cartier.
- Să te dai jos din autobuz sau tramvai cu o stație mai devreme și să mergi pe jos o parte din drumul spre locul de muncă sau spre școală.
- În loc să-ți mănânci prânzul la birou, să găsești afară un loc însorit.
- Să parchezi mai departe de destinație.
- Să mergi pe jos la alimentara.

- Să mergi pe coridor pentru a vorbi cu cineva de la locul de muncă, în loc să-i trimiți un e-mail sau să vorbești cu el la telefon.

Practicarea unor activități neprevăzute îți poate îmbunătăți în mod semnificativ sănătatea și bună starea fără a-ți cere un timp suplimentar și fără ca tu să trebuiască vreodată să calci într-o sală de gimnastică.

37

Acceptă-ți corpul

Realitatea este că oamenii „frumoși" nu sunt neapărat mai fericiți decât noi ceilalți. În ciuda a ceea ce cred mulți, a fi mai atractiv nu îți crește fericirea. Deci, dacă nu ești în mod semnificativ prea gras sau prea slab și cu excepția cazului în care organismul tău este „nesănătos", acceptă-ți corpul, fața, culoarea părului, precum și toate celelalte lucruri prin care te definești.

Deoarece pentru unii dintre noi acest lucru ar putea fi mai ușor de zis decât de făcut, s-ar putea să-ți fie de folos următoarele puncte:

- Odată ce ai trecut de 25 de ani, nu vei mai crește în înălțime.
- Îți poți „schimba" culoarea părului și chiar culoarea ochilor, dar vei ști mereu cine și ce ești cu adevărat.
- Dacă ești vizibil prea gras sau prea slab, ar trebui să iei cu siguranță în considerare consultarea unui doctor, nutriționist, dietetician, fizioterapeut sau psiholog clinician și să afli cum să ajungi la o

greutate mai sănătoasă; pe de altă parte, există foarte puține lucruri pe care le poți face pentru a-ți schimba forma corpului (cu excepția intervenției chirurgicale, care aduce cu sine riscuri și consecințe considerabile).

Studiile au arătat că fiecare persoană are o anume greutate spre care tinde în mod natural. În mod similar, ești predispus la un anume cuantum de fericire, indiferent de formele corpului tău. Nivelul fericirii tale este mult mai ușor de modificat decât fizicul tău, așa că începe prin a identifica ceea ce îți place la corpul tău.

Evită să te gândești la corpul tău doar ca la un obiect și privește-l ca pe o navă sau o mașină care îți permite să fii activ pentru a îndeplini diverse sarcini și pentru a te dedica celor pe care îi iubești. Corpurile atletice nu sunt întotdeauna slăbănoage — înotătorii necesită un strat de grăsime pentru a fi împinși la suprafață, iar schiorii necesită mușchi voluminoși în regiunea coapselor și a feselor pentru a contracara forțele care operează asupra lor pe măsură ce coboară la viteze mari. Ideea este că fiecare atlet își maximizează punctele sale forte și se angajează într-un sport care exploatează datele naturale ale trupului său. Dacă îți apreciezi corpul pentru abilitățile sale, te vei simți mult mai bine în legătură cu el.

Fericirea poate exista doar prin acceptare.
GEORGE ORWELL, 1903-1950, romancier englez

38

Ascultă-ți corpul

O parte din pregătirea corpului tău și din forțarea limitelor sale constă în a-i da un timp suficient pentru a se reface. Înțelegerea modului în care corpul tău răspunde la efort este la fel de importantă ca a ajunge să îți cunoști personalitatea, iar aceasta va avea un impact semnificativ asupra eficacității strădaniilor tale.

Ia în considerare punctele tale slabe atunci când te angajezi în activități fizice — alege sporturi care nu agravează rănile deja existente și asigură-te că tratezi cu atenție părțile vulnerabile ale corpului tău. Tratându-ți corpul așa cum ar face-o un sportiv, vei obține un respect mai mare pentru tine și te vei simți mai motivat să iei în considerare alimentele pe care le aduci în corpul tău, precum și ceea ce gândești despre el.

Când te angajezi în exerciții care-ți solicită inima, încearcă să te forțezi mai mult, timp de 10-15 secunde, apoi vezi cât timp ai nevoie să te refaci. Explorarea limitelor și a potențialului corpului tău te va aju-

ta să îți adaptezi exercițiile în funcție de punctele tale forte. De asemenea, cu cât ești mai bine armonizat cu corpul tău, cu atât este mai puțin probabil să suferi vreun accident.

39

Dezmorțește-te

Deși înțelegem că mintea noastră are nevoie de odihnă și suntem familiarizați cu ideea de relaxare, de multe ori echivalăm exercițiul cu un efort ce conduce la un puls rapid al inimii și la sudoare. Dar o parte la fel de importantă a exercițiului este încălzirea și destinderea — iar unul dintre elementele-cheie este dezmorțirea prin exercițiile de întindere a mușchilor (*stretching*). Pregătirea corpului tău pentru efort nu este diferită de pregătirea mentală pentru confruntarea cu o situație dificilă. Exercițiile de întindere ajută la activarea mușchilor tăi și la prevenirea accidentelor. „Dezmorțirea" este în mod intrinsec benefică. Exercițiile ușoare pot fi relaxante și îți permit să intri în contact cu corpul tău. Nu ai urma un seminar la locul de muncă fără a scrie la final niște concluzii, nu-i așa? La fel, nu uita să-ți iei un răgaz pentru a-ți destinde și relaxa mușchii la sfârșitul unui antrenament sau al unei zile solicitante.

Râzi!

A fost demonstrat clinic că râsul relaxează corpul, îmbunătățește funcționarea mentală, îți crește imunitatea, te apropie de ceilalți și, bineînțeles, îți susține moralul. Gândește-te la râs ca la o medicină preventivă, o așa-zisă vitamină, pe care trebuie să o iei în mod regulat.

A afla ce te face să râzi este similar și poate chiar mai ușor decât a afla care sunt obiectivele și valorile tale. Încearcă să incluzi în viața ta de zi cu zi activități care te fac să râzi și încearcă să vezi partea amuzantă a lucrurilor. Ai putea de asemenea să iei în considerare inducerea râsului voluntar. Dacă ai încercat vreodată să nu râzi, ai descoperit probabil că este imposibil — în mod similar, odată ce începi să râzi în mod voluntar, vei descoperi că urmează imediat și râsul natural. Dacă sunteți puși pe fapte mari, alăturați-vă unui club de râs — da, chiar există așa ceva!

Cea mai neproductivă zi este cea în care n-ai râs deloc.

E. E. CUMMINGS, 1894-1962, poet american

SECȚIUNEA A TREIA
20 DE CĂI SPRE RELAȚII MAI BUNE

Potrivit cercetărilor, dar și cunoașterii comune, cei mai fericiți oameni tind să aibă o mulțime de prieteni, să construiască relații de susținere și de multe ori își petrec timpul cu alți oameni fericiți. Construirea relațiilor durabile și iubitoare nu depinde doar de cealaltă persoană, ci începe cu tine însuți. Înțelegerea nevoilor proprii și a stilului personal de comunicare e la fel de importantă ca a învăța să îți exprimi afecțiunea și emoțiile sau cum să-ți câștigi încrederea. Prieteniile însemnate nu vin din senin, ci necesită o investiție afectivă și un efort de întreținere a relației. Una dintre sursele nelimitate de fericire, relaționarea umană, este piatra de temelie a ceea ce suntem și a felului în care ne trăim viețile.

41

Renunță la comparații

Nu te mai uita în curtea vecinului. Când vine vorba de fericire, comparațiile sunt rareori de ajutor. Fericirea este un fenomen subiectiv; este trăită în mod diferit de fiecare în parte și înseamnă lucruri diferite pentru diverși oameni. Așa cum se spune, pentru unii mumă, pentru alții ciumă — nevoile și dorințele noastre variază, deci ceea ce îl face pe un om fericit ar putea să nu aibă același impact asupra altei persoane.

Deși cei mai mulți dintre noi realizează diferențele dintre așteptările noastre individuale, este ușor să cazi în capcana celui ce privește peste gard, uitându-te la ceea ce au vecinii și gândindu-te că și tu ai neapărat nevoie de asta. Această abordare este pur și simplu nefolositoare și aproape sigur o cale directă spre nefericire.

Cercetările indică în mod cert faptul că cei fericiți apreciază ceea ce au și se concentrează mai puțin pe ceea ce nu au. Studiile de fericire pe termen lung au arătat că bogăția, localizarea geografică, climatul și rasa au prea puțină influență sau chiar deloc asupra nivelului

de fericire al unei persoane. Același grup de cercetători pretind în mod clar că, decât să se judece pe ei înșiși în raport cu ceilalți, oamenii fericiți mai degrabă își clarifică pur și simplu ceea ce este important pentru ei și apoi se concentrează pe atingerea și îndeplinirea priorităților lor.

Rezultă de aici că, pentru a atinge fericirea trebuie să înțelegi ce înseamnă ea pentru tine, și să determini ce trebuie să faci pentru a avea parte de cât mai multă fericire în viața ta. Nu te compara cu ceilalți — fericirea are o croială diferită pentru fiecare!

42

Arată-ți prețuirea pentru ceilalți

Există riscul ca ceea ce urmează să sune banal sau stereotipic, dar nu mă voi opri din scris, pentru că eu cred că este de o importanță vitală: cred sincer că fiecare dintre voi, cei care citiți asta, fiecare persoană pe care o cunoști și, de fapt, fiecare persoană din lume are potențialul de a fi un geniu, un campion mondial… într-un domeniu anume.

Fără a fi modest, scrie ce anume valorezi cel mai mult la tine. Notează-ți realizările de care ești cel mai mândru și ceea ce îți place cel mai mult la corpul tău. Meditează și concentrează-te la acest lucru. (Aceste notițe te pot ajuta să înțelegi ce poți face pentru a câștiga cât mai mult de pe urma acestor atribute și calități.)

La fel de importantă este nevoia de a-i aprecia pe ceilalți. Familia și prietenii sunt adesea oamenii pe care îi respecți cel mai mult și, totuși, rareori ne oprim să analizăm modul în care acest lucru se răsfrânge asupra noastră, asupra felului nostru de-a fi. Alocă-ți timp pentru a te gândi la importanța familiei și a prietenilor tăi. Scrie o listă cu oamenii care sunt cei mai importanți

pentru tine și lângă fiecare nume notează ceea ce apreciezi cel mai mult la acea persoană și la relația cu ea.

Amintește-ți cât de bine te simți atunci când ai parte de respectul și afecțiunea familiei și prietenilor și profită de ocazie pentru a le oferi în schimb prețuirea ta. Relațiile ar trebui să fie tot mai consolidate; cu cât depui mai mult efort și cu cât pui mai mult suflet, cu atât mai mult vei primi în schimb.

Lumea nu este perfectă și sunt foarte conștient de numeroasele necazuri și probleme, nedreptăți și rele care abundă, dar sunt de asemenea conștient că există mulți eroi, salvatori, inventatori, antreprenori și oameni buni și iubitori care fac lucruri minunate și generoase.

Așa că data viitoare când te gândești la cât de rea e lumea, oprește-te pentru un minut sau două și gândește-te la toate lucrurile minunate care se petrec în fiecare zi și la toți oamenii minunați care fac lucruri extraordinare.

Există multe lucruri de lăudat cu privire la tine, la familia ta, la prietenii tăi și la lumea din jurul tău. Alocă-ți timp să reflectezi mai des și vei vedea că au dreptate.

Trăiește fiecare zi ca pe cea mai bună zi din an.
RALPH WALDO EMERSON, 1803-1882,
eseist și poet american

Petrece-ți timpul cu oamenii optimiști

Aș dori să încep cu o observație. Nu sugerez în niciun fel să îi abandonăm pe cei aflați la nevoie sau să ne ignorăm familia și prietenii care sunt în dificultate și care ar putea beneficia de sprijinul, dragostea și ajutorul nostru (mai ales în perioadele dificile).

Cu această rezervă, nu pot să nu observ că oamenii fericiți petrec mai mult timp cu alți oameni fericiți. Fericirea și optimismul sunt contagioase, deci cu cât petreci mai mult timp în compania unor oameni optimiști, cu atât mai mult te vei încărca cu energia lor radioasă și sănătoasă.

Câteodată însă membrii familiei sau prietenii pot avea un efect negativ asupra dispoziției noastre. Un prieten critic se poate să nu se concentreze pe punctele tale forte, iar unul pesimist va fi puțin probabil să îți încurajeze respectul de sine. Dacă cineva pare „să te tragă în jos", trebuie pur și simplu să petreci mai puțin timp cu el. Va

fi mai ușor să rămâi optimist dacă nu vei avea parte de indivizi care văd totul în negru. Dacă nu primești respectul pe care știi că îl meriți, atunci nu lua în seamă opiniile celuilalt.

Dacă ai vreun cunoscut care pare a fi mereu vesel și de treabă, fă un efort conștient pentru a petrece mai mult timp cu el. Propune-i o activitate de care vă puteți bucura amândoi și spune-i cât de plăcut e să fii în preajma lui. Petrece ora de masă cu un coleg căruia îi place să se mai plimbe apoi puțin, în loc să iei masa cu un coleg căruia îi place să citească în liniște. Dacă te întâlnești cu părinți de la școala copilului tău care par mai deschiși, propune-le o ieșire împreună la un picnic. Nu există niciun motiv pentru a te opri din a-ți face prieteni pe măsură ce înaintezi în vârstă și îți faci tabieturile tale, așa că nu mai sta pe gânduri!

44

Fii de ajutor

Așa cum am menționat nu există absolut nicio îndoială că oamenii fericiți au relații mai bune și mai multe. Luați în considerare povestea următoare:

Un tip se plimba pe stradă, când a căzut într-o groapă adâncă. Era atât de mare, încât nu a mai putut ieși, așa că a început să țipe.

Un muzician de jazz a trecut prin apropiere și l-a auzit strigând: „Ajutor! Am căzut într-o groapă!"

Muzicianul s-a uitat înăuntru și a încuviințat. Și-a scos saxofonul și a cântat o baladă emoționantă și plină de melancolie, iar apoi a mers mai departe.

În curând un preot a trecut prin apropiere și l-a auzit pe bărbat strigând: „Părinte! Am căzut în această groapă, poți să mă ajuți să ies?"

Preotul îndatoritor a scris o rugăciune, și-a înclinat capul, a aruncat-o în gaură și a plecat mai departe în tăcere.

Apoi un prieten a trecut prin apropiere și l-a auzit pe bărbat țipând.

„Hei Bill! Sunt eu, Sam! Am căzut aici, poți să mă ajuți să ies?“

Așa că Bill a sărit în groapă. Sam spuse: „Ești nebun? Acum suntem amândoi blocați aici jos!“

Bill răspunse: „Da, dar eu am mai fost aici înainte și știu calea de ieșire.“

Consider că relațiile pozitive de bună calitate sunt bazate pe interdependența dintre cele două părți. Deși încrederea în sine este o trăsătură admirabilă, aceasta te poate înstrăina, în timp ce ajutorul reciproc vă consolidează legătura.

Am auzit cu toții de prieteni care îți sunt alături doar atunci când au nevoie de tine și care nu sunt prin preajmă când lucrurile îți merg rău. Invers, dacă vei fi de ajutor când e nevoie de tine, valoarea ta ca prieten va crește amețitor. Data viitoare când auzi apelul unui prieten aflat la nevoie, întreabă-te cum îl poți ajuta cel mai bine. Gândește-te cât timp îi poți aloca și adaptează-ți abilitățile la nevoile sale.

Acest lucru ar putea implica:

- Să gătești o masă pentru el.
- Să ai grijă de copiii lui pentru o după-amiază.
- Să-i propui o ieșire ce-i va oferi o pauză de la necazurile sale.
- Să-i trimiți flori sau un mic simbol pentru ca el să știe că te gândești la el.

45

Concentrează-te pe calitățile oamenilor

Cele mai bune relații sunt adesea construite pe recunoașterea reciprocă a punctelor forte. Persoanele care au relații puternice își dau seama că nimeni nu este perfect, dar în același timp recunosc că fiecare persoană are calități unice și atribute care, atunci când sunt apreciate, permit iubirii, compasiunii și respectului să crească și să înflorească. Adesea, problemele din cadrul relațiilor provin de la una sau de la ambele părți care se concentrează prea mult pe greșelile celeilalte persoane, pe punctele slabe și pe limitele sale. Acest lucru duce previzibil la frustrare, iritare și, în cel mai rău caz, la amărăciune și ură.

Pentru a crește calitatea relațiilor tale și pentru a te alege cu cât mai multă fericire, găsește-ți puțin timp pentru a te așeza și a te gândi la acei oameni care sunt cei mai importanți în viața ta și apoi trece în revistă punctele lor forte. Care ar fi, de exemplu, lucrul care

îi face să fie minunați? Care ar fi, de exemplu, lucrul pe care ei îl aduc în relație și pe care nimeni altcineva nu ar putea să ți-l ofere? Care ar fi lucrul care îi face să fie speciali, buni și fermecători în ochii tăi?

46

Fii un prieten necondiționat

Din experiența mea reiese că oamenii care au mai multe relații de bună calitate tind să gândească mai des lucruri bune despre ceilalți.

Până la proba contrarie, îți recomand să iei ce e mai bun din ceilalți. În Australia noi plecăm întotdeauna de la un soi de prezumție de nevinovăție. Este mult mai bine ca ocazional să vezi că nu ai dreptate și că acea persoană a profitat de tine ori s-a purtat urât decât să-ți petreci viața consumat de emoții neplăcute care însoțesc o neîncredere constantă în ceilalți.

Când un gând suspicios sau negativ față de un prieten răsare în mintea ta, confruntă-l și construiește un gând opus. Oferă-i acelei persoane o încredere necondiționată. Începe-ți toate interacțiunile cu o acceptare necondiționată și întipărește-ți această atitudine în toate relațiile. Făcând acest lucru, vei fi mai optimist în relațiile pe care le inițiezi.

47

Nu uita ce urmărești prin relațiile tale

Acest lucru ar putea părea de la sine înțeles, dar uneori nu prea dăm importanță lucrurilor simple din viață. În mare măsură, modul în care procedăm cu lucrurile simple este cel care îi va diferenția pe cei fericiți și de succes de cei năpăstuiți.

Fiecare interacțiune din fiecare relație are un scop — și scopul va varia de fiecare dată. Ia în considerare, de exemplu, scopul unei întâlniri la locul de muncă în comparație cu scopul unei discuții cu un prieten în timp ce vă spuneți ultimele vești la o cafea.

Scopul întâlnirii cu un prieten la o cafea ar putea fi pur și simplu de a vă pune la curent reciproc în ceea ce privește viețile voastre personale și sociale, în timp ce scopul unei întrevederi de serviciu ar putea fi realizarea unui rezultat specific care te va aduce mai aproape de obiectivele stabilite. Deoarece în fiecare scenariu finalitatea este destul de diferită, felul în care ar trebui să abordezi fiecare interacțiune ar trebui să fie de aseme-

nea unul specific. Ajustează-ți comportamentul în funcție de relația pe care vrei s-o ai.

Data viitoare când ești pe cale să intri într-o conversație sau când interacționezi cu cineva în orice context, întreabă-te: „Care este scopul prezentei conversații și cum pot obține mai bine ceea ce vreau?“ Dacă dorești să ai o relație intimă, afectuoasă cu partenerul tău, trebuie să pui accent pe următoarele trăsături când mai luați masa împreună: afecțiune, atitudine deschisă, sinceritate. Comportamentul tău în acest caz va varia mult față de comportamentul la un prânz de afaceri, unde ți-ai dori probabil să vorbești succint și să demonstrezi prin limbajul corpului tău că ești sigur pe tine și bine pregătit.

48

Accentuează partea pozitivă

Atât experiența mea de coach, cât și lecturile mele academice m-au învățat că relațiile valoroase sunt, nu în mod surprinzător, pline de interacțiuni pozitive. Pentru a stimula pozitivitatea în relația ta, încearcă să te concentrezi pe aspectele favorabile. Prea mulți oameni se concentrează doar pe probleme și greșeli și intră în discuție cu o altă persoană doar atunci când ceva este în neregulă (de prea multe ori ignorând mersul lucrurilor atunci când totul se desfășoară cum trebuie). Acest lucru este exact opusul a ceea ce știm că funcționează, așa că schimbă-ți atitudinea și îți vei da seama de beneficiile relațiilor fericite.

Cu excepția cazului în care chiar trebuie să reacționezi, ignoră iritațiile minore și, în schimb, încearcă să subliniezi lucrurile bune și succesele atunci când le observi la ceilalți. Caută în mod activ alți oameni care fac lucruri bune — arată-te interesat atunci când fac ceva bine, nu doar atunci când fac ceva greșit.

Încearcă acest lucru cu cel puțin o persoană pe parcursul săptămânii viitoare (partenerul tău, copilul tău

sau un coleg de la locul de muncă). Felicită și laudă această cealaltă persoană atunci când face un lucru pe care îl consideri de dorit, valoros sau bun.

Multiplică replicile pozitive în defavoarea celor negative

Marcial Losada este un matematician și psiholog cunoscut în urma numeroaselor contribuții la cercetarea relațiilor.

Pe scurt, ceea ce a ajuns să fie cunoscut sub numele de „proporția Losada" este raportul dintre comentariile pozitive și cele negative formulate într-o interacțiune socială. Losada a conceput în funcție de tipul de interacțiune raportul minim dintre comentariile bune și cele rele pentru a stabili o relație bună.

Raportul minim este de 5:1 în relațiile personale (cum ar fi acelea dintre soț și soție) și 3:1 în relațiile de la locul de muncă. Adică, pentru fiecare comentariu negativ sau critic pe care îl faci la adresa cuiva, ar trebui să faci cel puțin 5 comentarii pozitive, de ajutor și încurajare (sau 3 dacă te găsești la locul de muncă) dacă vrei ca acea relație să înflorească și dacă vrei să sporești fericirea ta și a celeilalte persoane.

Știm cu toții că aceia care se plasează sub acest raport sunt în mod semnificativ mai puțin predispuși să se dezvolte armonios și să întrețină relații pozitive. Este un lucru destul de ușor de măsurat și ai fi surprins de cât de bune devin apoi interacțiunile prin aplicarea acestei formule simple, dar juste.

50

Comunică în mod eficient

Recunoaștem cu toții diferența dintre a vorbi pur și simplu și a comunica. Comunicarea implică faptul că ambele părți sunt interesate de subiect și au același orizont în legătura cu ceea ce se discută — acest lucru va duce la rezultate benefice și va slăbi cel mai probabil tensiunile acolo unde există conflicte. Merită să-ți revizuiești abilitățile de comunicare. Iată, în acest sens, câteva indicii pentru a putea să-ți îmbunătățești stilul de comunicare.

Începe prin a lua în considerare ceea ce îți trece prin minte înainte, în timpul și după o conversație sau interacțiune.

Conversațiile nu merg într-un singur sens, așa că este esențial să recunoști opiniile și perspectivele celeilalte persoane. Acceptă că aceasta are dreptul să creadă ceea ce vrea. Odată ce ai înțeles cealaltă persoană, îți poți afirma propria poziție, credințele și nevoile.

Ascultă cu atenție ceea ce are de spus cealaltă persoană. O persoană comunicativă deschisă reacționează și răspunde la replicile celeilalte persoane și își adaptează

propriile comentarii în consecință. Evită să întrerupi cealaltă persoană și expuneți-vă punctele de vedere pe rând.

Este în mod evident în regulă să resimțim diverse emoții în timpul oricărei interacțiuni, dar în majoritatea cazurilor vei înțelege și vei comunica mai eficient dacă încerci să îți păstrezi calmul pe cât posibil. Formulează-ți propriile opinii pe un ton relaxat; încearcă să păstrezi un control cu privire la volumul și tonalitatea vocii tale: cu cât devii mai iritabil, cu atât mai puțin te va asculta cealaltă persoană.

Fii asertiv în conversație

Eforturile tale de a comunica vor avea mult mai multe șanse de reușită dacă vei înțelege modul în care comunicarea asertivă diferă de comunicarea care ar putea fi considerată agresivă sau pasivă.

Comunicarea pasivă este cea în care nu te exprimi așa cum ți-ai dori. Motivele tipice pentru aceasta includ dorința de a fi pe placul celorlalți (sau dorința de a nu-i supăra pe alții), frica de confruntare, nesiguranța în capacitatea ta de a face față unei confruntări.

Deși pe termen scurt s-ar putea să eviți situații neplăcute, conflicte și tensiuni, pe termen lung acest tip de comunicare duce frecvent la sentimente de frustrare, anxietate, dezamăgire și furie. În plus, această atitudine presupune că de multe ori nu te exprimi în mod adecvat și deci cu siguranță nu vei obține ceea ce ți-ai dorit.

Comunicarea agresivă este cea în care te exprimi sau când îți exprimi nevoile în detrimentul altora, fără a lua în considerare sentimentele celorlalți. Motivele tipice ale acestei atitudini includ dorința de a-i domina și a-i umili

pe alți oameni sau aceea de a nu fi dominat sau controlat de alții.

Deși pe termen scurt ai putea obține ceea ce vrei — ai putea să te simți „superior" și mulțumit că ți-ai exprimat furia —, pe termen lung, această abordare este adesea asociată cu sentimente de jenă și vinovăție. Alte persoane se vor simți de asemenea rănite sau dornice de răzbunare.

Comunicarea asertivă este pur și simplu idealul oricărei comunicări. Asertivitatea se produce atunci când te exprimi și când îți exprimi nevoile într-un mod adecvat, direct și atent, luând în considerare sentimentele și nevoile celorlalți.

Intenția din spatele acestei abordări este de a comunica în mod corect și eficient. Scopul este acela de a obține ceea ce vrei, dar străduindu-te totodată ca și ceilalți să primească ceea ce-și doresc.

Această abordare are avantaje atât imediate, cât și pe termen lung. Este mult mai probabil ca tu să te simți mai bine în pielea ta și mult mai probabil ca alții să te respecte și să te admire. Și mai important, ai mai multe șanse să îți atingi obiectivul de multe ori fără ca persoana cealaltă să aibă de suferit. La sfârșitul zilei, ambele părți au mai multe șanse să se simtă mai bine în legătură cu ce s-a întâmplat și relația va fi consolidată. Data viitoare când te confrunți cu o situație de conflict, evaluează care sunt gândurile, nevoile și sentimentele celuilalt înainte de a-i transmite propriile tale opinii. Gândește-te la ele înainte de a le exprima și expune-le într-o formă neutră. De altfel, îți vei dezvolta abilitatea socială prin rezolvarea amiabilă a acestor tipuri de dificultăți.

Alege-ți cu grijă cuvintele

O componentă importantă a comunicării eficiente constă în abilitatea de a evalua fiecare situație în funcție de miza sa. Cu toate că susținem că, în general, comunicarea asertivă este mai bună și decât comunicarea pasivă, și decât cea agresivă, nu există cu adevărat căi de comunicare „corecte" sau „greșite" — e clar că situațiile diferite necesită abordări diferite. Luând în considerare acest lucru, există anumite strategii care, împreună cu cele deja descrise, te vor ajuta să comunici eficient în diversele contexte.

Amintește-ți că nu toată lumea este întotdeauna de acord cu modul în care ar trebui să se întâmple lucrurile. Așa că decât să spui: „Așa trebuie să fie…", este de obicei cel mai bine să-ți exprimi nevoile prin utilizarea declarațiilor de genul: „Vreau…" sau „Aș dori…" Dacă acest lucru este urmat de o descriere a unui comportament specific, atunci persoana care primește mesajul va ști clar care sunt nevoile tale.

În mod similar, este util să incluzi declarații care descriu cu exactitate cum te simți. În acest context, este

important să nu dai vina pe alte persoane și să spui lucruri de genul: „Tu mă faci să mă simt…“ Mai degrabă este mai puțin conflictual și mai folositor să spui ceva de genul: „Când ai făcut X, m-am simțit …“

Alege cu grijă momentul în care te exprimi, în special dacă discutați o problemă care este complexă sau potențial stresantă. Ideal ar fi să găsești un moment în care să nu te simți fugărit, să nu fi prea obosit și în care distragerea atenției și întreruperile să nu interfereze cu discuția pe care o porți.

Exersează. Gândește-te la ceea ce ai vrea să spui și la cum ai vrea să o spui. Chiar mai bine, spune-o înainte cu voce tare. De asemenea, nu-i rău să exersezi replicile în fața unui prieten sau a unei rude și să îi ceri o reacție. Nu uita, practica duce la îndemânare.

Investește în relația ta intimă

Cercetările arată că fericirea depinde într-o bună măsură de calitatea relației în care te afli, dar divorțurile sunt în creștere, iar numărul și durata căsătoriilor sunt în scădere.

O relație satisfăcătoare și mulțumitoare este căutată de majoritatea oamenilor, așa că de ce e așa de dificil de atins?

Deși este importantă calitatea relației, nu trebuie ignorată nici timpul investit! Așa că asigură-te că suni, scrii e-mailuri, trimiți mesaje și, cel mai important dintre toate, te întâlnești în mod regulat cu persoana iubită. Fă acest lucru ori de câte ori ai posibilitatea și îți garantez că profitul investiției tale va fi enorm în termeni de fericire.

Dacă ți se pare că relația ta curentă este nesatisfăcătoare sau, în general, bunicică, poți întotdeauna s-o ameliorezi făcând mici schimbări.

Următoarea listă de sugestii încorporează abilități și concepte care au fost luate din cercetarea privitoare la relațiile satisfăcătoare. Chiar dacă sunt scrise având în

minte relațiile intime, multe dintre strategii pot fi aplicate de asemenea prieteniilor și relațiilor de familie.

- Relațiile satisfăcătoare pe termen lung se petrec rareori ușor și fără efort. Multe din convingerile noastre despre relații și dragoste sunt pur și simplu nerealiste și putem da vina pe Hollywood pentru o mare parte din asta! Împlinirea relațiilor are puțin de a face cu norocul și ține mai curând de disponibilitatea de a face din relație o prioritate și de a o pune în centrul preocupărilor noastre.
- Calitatea unei relații depinde mai întâi de tine, așa că asigură-te că ești mulțumit cu cine ești ca individ, precum și cu alte aspecte ale vieții tale. O relație este mult mai probabil să fie de succes în cazul în care leagă două persoane împlinite, mai degrabă decât dacă un partener se bazează pe relație pentru a se simți „întreg".
- Comunică. Chiar dacă ești într-o relație de o lungă perioadă și cunoști cealaltă persoană foarte bine, nimeni nu-ți poate citi gândurile. Încearcă să eviți acea capcană comună în care presupui că partenerul tău știe automat ce gândești.
- Fii respectuos și constructiv când apar neînțelegeri! E adesea un lucru greu de îndeplinit, dar cercetările arată că acele cupluri care pot înțelege și perspectiva partenerului lor în timpul certurilor au conflicte mult mai puține și mai scurte. Asigură-te că disputa voastră privește unul și același lucru și înțelege că războiul nu este între tine și celălalt, ci între voi doi și problema în cauză.

- Fă compromisuri! Este important să fii asertiv în relație și să îți exprimi clar nevoile, dar este de asemenea esențial ca ambii parteneri să lase de la ei în anumite momente. Sunteți doi indivizi cu istorii și personalități diferite și ar trebui să te aștepți la diferențele de opinii și preferințe. Încearcă să respecți aceste diferențe și chiar să le apreciezi!
- Fii altruist! Din păcate mult prea des te concentrezi exclusiv pe modul în care o relație te face împlinit și fericit și pe ceea ce crezi că ar trebui să facă partenerul tău pentru a facilita aceasta. Dar cea mai fericită relație este cea în care ambii parteneri încearcă să asigure fericirea și bun ăstarea celuilalt. Fă un obicei din a merge până la capăt pentru a face ceva pentru binele partenerului tău, chiar dacă tu nu vei avea niciun beneficiu direct.
- Arată-ți în mod deschis dragostea și aprecierea! Cuplurile fericite tind să-și exprime fericirea în mod reciproc mai fățiș decât alte cupluri nemulțumite. Nu presupune că partenerul tău știe că îl iubești și că îl apreciezi doar pentru că sunteți împreună o lungă perioadă. Laudă-l cât de des poți, în special în cazurile particulare (de exemplu: „Apreciez cu adevărat faptul că speli vasele fără ca eu să-ți fi cerut asta“).
- Să nu îți fie frică să spui: „Îmi pare rău“ și „Mulțumesc“. Aceste două expresii simple pot reduce în mod semnificativ certurile și pot scurta durata proastei dispoziții de după o ciorovăială. Chiar dacă tu consideri că partenerul tău ar fi trebuit oricum să facă o anumită treabă, a spune mulțumesc

este de apreciat și îți întărește acel tip de comportament, astfel încât este mai probabil ca partenerul tău să-l repete (și să se simtă fericit în legătură cu asta).

- Nu îți compara relația cu alte relații: acest lucru este rareori de ajutor. Fiecare relație este diferită și alte relații pot părea adesea mai bune decât sunt în realitate, lucru care te lasă doar nemulțumit de propria situație.
- Demonstrează răbdare și înțelegere față de partenerul tău. Nimeni nu este perfect, dar acest lucru poate fi uneori ușor de uitat!
- Creează un mediu pozitiv petrecând timp împreună și pe cont propriu. Desigur, timpul de calitate petrecut împreună, în calitate de cuplu, este important în menținerea unei relații satisfăcătoare, dar cei mai mulți oameni au nevoie, de asemenea, și de un răgaz pentru ei înșiși. Găsește activități pe care doriți să le faceți împreună, dar nu îi impune neapărat partenerului tău preferințele tale atunci când ar putea fi mult mai plăcut pentru tine să te angrenezi în anumite activități singur sau împreună cu un alt prieten.
- Nu mai sta pe gânduri când e vorba despre schimbări care simți că vor îmbunătăți calitatea relației voastre; începe să le faci chiar acum! Cât de des amâni lucrurile pentru mai târziu când crezi că vei avea mai mult timp, mai multă energie sau motivație? Dacă știi direcția în care dorești să mergi, începe de azi și fă mici modificări în fiecare zi. Acest lucru te va ajuta să obții relația împlinită pe care o cauți.

Dragostea la prima vedere este ușor de înțeles; ce mi se pare cu adevărat miraculos este că pot exista doi oameni care să aibă toată viața grijă unul de altul.

AMY BLOOM,
născută în 1953, scriitoare americană

Fii un binefăcător

Multe dintre sfaturile anterioare pentru construirea relațiilor pozitive te-au încurajat, într-un fel sau altul, să te gândești să faci lucruri bune altora și pentru alții. În cele mai multe cazuri, ne gândim să facem lucruri bune pentru ceilalți doar atunci când există un motiv anume — poate că au făcut ceva frumos pentru noi sau pur și simplu vrem să le arătăm că îi iubim.

N-am nimic împotrivă, dar te încurajez de asemenea să te gândești la practicarea actelor spontane de bunătate; adică, a face bine, a îngriji, a iubi și a face lucruri pozitive pentru alții fără niciun motiv. Cercetările au arătat că altruismul este un catalizator puternic pentru fericire, probabil pentru că gratifică valori și imbolduri din psihicul uman adesea trecute cu vederea.

Putem cu toții să aducem un strop de fericire pentru prietenii, vecinii și comunitatea noastră — chiar și cel mai mic gest poate conta în viața cuiva. Încearcă să urmezi câteva dintre următoarele sfaturi și vezi cât de bine te fac să te simți:

- Oferă-te să ai grijă gratis pentru câteva ore de copilul unui părinte singur și epuizat din vecinătatea ta.
- Atunci când cumperi produse alimentare de la un automat, pune câțiva bănuți în plus. Următoarea persoană care va folosi automatul îți va fi recunoscătoare pentru gustarea gratuită.
- Tunde gazonul sau pregătește o masă pentru un vecin mai în vârstă.
- Data viitoare când iei masa la restaurant, lasă un bilet de mulțumire împreună cu bacșișul.
- Fă un compliment cuiva!
- Donează cărți noi pentru copiii unei școli locale sau pentru o bibliotecă.
- Vizitează un azil local și petrece câteva minute vorbind cu rezidenții. Și chiar mai bine du-le flori pentru a le lumina camerele!
- Cumpără o plasă cu alimente conservate și donează-le fundațiilor locale de caritate.
- Găsește-ți profesorii favoriți și trimite-le scrisori, spunându-le cât de mult au contat pentru tine de-a lungul anilor.

Fă o vizită de recunoștință

Psihologia pozitivă a inventat un exercițiu care s-a dovedit adesea că oferă o creștere imediată a nivelului de fericire al tuturor celor implicați. Vizita de recunoștință este în esență un act de prețuire, o oportunitate de a arăta celorlalți că îi apreciezi și îi iubești, că ești recunoscător pentru ceea ce au făcut și că vrei să sărbătorești cu ei acest lucru într-un mod concret. Odată puse în practică, aceste gesturi vor avea un impact profund asupra relațiilor tale.

Ca și în cazul altor strategii și sfaturi propuse de psihologii pozitivi, există diferite moduri de efectuare a acestui gest. Ia în considerare una sau toate opțiunile următoare atunci când îți planifici o vizită de recunoștință:

- Fă o listă cu toți oamenii din viața ta față de care simți o recunoștință adevărată (părinții tăi, partenerul tău, copiii tăi, alți membri ai familiei, prietenii tăi, foști profesori sau mentori).
- Sună-i și spune-le în mod onest și sincer ceea ce simți.

- Scrie-le o scrisoare în care să îți exprimi dragostea și gratitudinea.
- Dă-le o copie a gândurilor și sentimentelor tale pe hârtie — înrămeaz-o sau ambaleaz-o într-o manieră în care ei să o poată păstra pentru mult timp.
- Vizitează această persoană și citește-i scrisoarea ta sau spune-i față în față cât de mult înseamnă pentru tine și cât de recunoscător ești pentru ceea ce a făcut.

O variație pe această temă este cina de recunoștință când un grup de oameni se întâlnesc, fiecare invitând pe cineva față de care vrea să-și arate public mulțumirea.

Amintește-ți că actele mărețe pot avea efecte pe măsură, așa că nu-ți fie teamă să te deschizi. Ocaziile de reflecție, precum aceasta, sunt mult prea rare, iar civilizația noastră nu pune mare preț pe întărirea legăturilor.

Cuvintele frumoase nu costă mult. Cu toate acestea ele au un efect deosebit.

BLAISE PASCAL, 1623–1662,
matematician, fizician și teolog francez

56

Fii generos

Fericirea este cu siguranță unul dintre cele mai dorite lucruri din lume, dar este de asemenea și unul dintre cele mai vagi. De ce, deși știm atât de multe despre variabilele-cheie care contribuie la fericirea noastră, atât de mulți oameni nu nimeresc ținta?

Pur și simplu, pentru că se uită în direcția greșită! În loc să privească spre interior, oamenii fericiți petrec mai mult timp concentrându-se pe exterior. În timp ce au grijă de ei, duc vieți sănătoase și se luptă cu gândurile negative și le întăresc pe cele pozitive, ei se angajează de asemenea în acțiuni ce îi vor avantaja pe alții. În loc să fie egoiști și absorbiți doar de ei înșiși, indivizii fericiți sunt mai generoși și mai altruiști.

Plină de însuflețire, Helen Keller ar fi spus odată următoarele: „Multe persoane au o idee greșită despre ceea ce constituie adevărata fericire. Aceasta nu este atinsă prin satisfacere de sine, ci prin fidelitatea față de un scop nobil". A ști clar care ți-e scopul în viață este, în mod interesant, una dintre strategiile de bază ce vor crește șansele de fericire. Dacă acest scop implică ajutarea altor

persoane, atunci va crește probabilitatea de a trăi emoții pozitive veritabile și semnificative.

Există o minunată lege a naturii care spune așa: „Cele trei lucruri după care tânjim cel mai mult în viață — fericirea, libertatea și liniștea sufletească — sunt întotdeauna atinse dacă le oferim altcuiva". Și sunt multe moduri prin care le putem da altora, la fel cum sunt multe feluri în care putem deveni și noi fericiți.

Donează bani — trebuie să dai doar atât cât îți permiți. Donează timp — există nenumărate organizații ce și-ar dori o mână de ajutor. Oferă-ți cu generozitate abilitățile și experiența. A-ți face timp să asculți pe cineva poate însemna deja un ajutor semnificativ.

Dacă vrei să ai parte de mai multă fericire, atunci clarifică-ți scopul în viață și gândește optimist, dezvoltă relații pozitive cu ceilalți și trăiește sănătos, dar mai ales nu uita că una dintre cele mai puternice surse de fericire este angajamentul în acțiuni caritabile. Oferă și fără îndoială că vei primi!

Bazează-te pe ceilalți

Deși nimeni nu își dorește să fie dependent de familie sau prieteni, interdependența este o componentă-cheie a relațiilor de succes. Încrederea este legată de capacitatea noastră de a ne sprijini prietenii atunci când au nevoie, precum și de dorința noastră de a fi deschiși cu ei și de a le împărtăși problemele. Așa cum spune zicala: „O problemă împărtășită este o problemă înjumătățită".

Deseori subestimăm importanța relațiilor umane pentru bună starea noastră, deși studiile au demonstrat de fiecare dată că încrederea este unul dintre cei mai buni indicatori ai satisfacției în viață. A fi capabil să ai încredere în vecinii, colegii și familia ta este esențial în dezvoltarea relațiilor pozitive cu aceștia; este piatra de temelie a unei societăți sănătoase.

Roagă-ți vecinii să aibă grijă de animalul tău de companie atunci când ești plecat și oferă-le un serviciu la schimb. Cere-le părerea copiilor tăi în chestiunile de familie, pentru a-i face să se simtă parte din tot ce se întâmplă. Cu cât construiești o mai mare interdependență

în viața ta, cu atât mai mic va fi efortul pe care îl vei face de unul singur.

> Niciun om nu este o insulă, nu există de unul singur; fiecare om este o bucată din continent, o parte din mulțime.
>
> JOHN DONNE, 1572–1631,
> poet englez

Găsește-ți un „tovarăș întru fericire“

De ce tot mai mulți oameni plătesc bani buni consilierilor personali ca să îi ajute să-și folosească potențialul? Nu pentru că n-ar ști ce să facă. Cei mai mulți oameni deja știu cum să meargă, cum să alerge, cum să se ridice și cum să înainteze. În schimb, motivul este că mulți dintre noi au nevoie de cineva care să îi facă răspunzători.

Chiar dacă știi ce să faci când vine vorba despre creșterea fericirii tale, te vei chinui probabil uneori să dobândești disciplina necesară pentru a respecta un program în fiecare zi. O mare parte din ceea ce spun în această carte ar putea fi etichetat ca de „bun simț“, dar, lucrând ca psiholog clinician și coach de mai bine de cincisprezece ani, mi-am dat seama că bunul simț nu este neapărat o practică frecventă.

Pentru a-ți crește șansele de a aplica toate strategiile ce sunt importante și relevante pentru tine, ia în considerare găsirea unui „tovarăș întru fericire“. Acesta ar putea

fi un profesionist, cum ar fi un coach calificat sau un psiholog, sau ar putea fi un prieten ori un coleg care îți împărtășește dorința de a fi fericit.

Odată ce ai găsit persoana potrivită, discută-ți planurile și țelurile și apoi întâlniți-vă în mod regulat pentru a vă oferi unul altuia sfaturi și noutăți. Gândește-te la asta ca la un club de lectură — dacă te angajezi să participi la club în fiecare lună, ai mai multe șanse de a citi cărțile selectate. În mod similar, dacă te angajezi să te întâlnești cu prietenul tău în fiecare săptămână sau lună pentru a discuta „strategii" de fericire, îți vei crește șansele de a practica eficient aceste importante deprinderi de viață.

Caută-ți un prieten care să te laude

Acest exercițiu presupune înțelegerea prealabilă a modurilor în care alți oameni cred că ai adus contribuții pozitive. Aceasta mai implică să iei legătura cu aproximativ douăzeci de oameni care te cunosc destul de bine (ideal ar fi să contactezi oameni din diferite domenii ale vieții tale, care te-au văzut în contexte diferite, cum ar fi un prieten personal, niște rude și niște colegi de serviciu) și să-i rogi să îți ofere trei exemple de contribuții pozitive pe care le-ai avut. Cel mai simplu mod de a face acest lucru este să le trimiți un e-mail, să îi suni sau să îi vizitezi și să îi rogi să se gândească la interacțiunile lor cu tine și să identifice momentele în care ai fost cel mai bun. Roagă-i să îți ofere exemple concrete, așa încât tu să poți înțelege situația și caracteristicile pe care ei le descriu.

Nu vei câștiga doar un plus de respect de sine și posibilitatea de a-ți da seama de punctele tale forte, ci te vei simți și foarte confortabil în raport cu oamenii care îți răspund și vei consolida sentimentul de interdependență din relație.

60

Fii deschis la critică

Câteodată ne putem da seama de punctele noastre forte observându-ne slăbiciunile sau defectele. Există un lucru în viața ta despre care ceilalți oameni ți-au spus întotdeauna că trebuie să-l îmbunătățești, să-l sporești, să-l reduci sau să-l schimbi cumva?

Dacă este așa, ai încercat vreodată să schimbi acest lucru și cât de greu ți-a fost? Ai descoperit vreodată că pur și simplu nu poți să fii ceea ce vor alții?

Ceea ce se întâmplă aici este că tu încerci să schimbi o însușire înnăscută, un punct forte personal, un lucru extrem de dificil de făcut și o idee neinspirată. O abordare diferită, una pe care aș recomanda-o, este să luăm comentariile făcute de alții și să identificăm gândul din spatele lor. Apoi să deslușim ceea ce se întâmplă cu adevărat și să vedem dacă putem să reformulăm această problemă și să o repunem într-un mod pozitiv. Pentru că, dacă poți să găsești o soluție constructivă pentru acest „defect" care în realitate este probabil un punct forte folosit prea puțin, atunci vei descoperi cu siguranță că vei

avea parte de un plus de fericire și de succes în toate domeniile vieții tale. De exemplu:

- Dacă ți s-a spus vreodată că trebuie să fii mai „dur", poate că unul dintre punctele tale forte este empatia.
- Dacă ți s-a spus vreodată că trebuie să rămâi concentrat pe o singură sarcină, poate că unul dintre punctele tale forte este creativitatea.
- Dacă ți s-a spus vreodată că ești prea încăpățânat, poate că unul dintre punctele tale forte este perseverența.

Un alt mod de a-ți identifica punctele forte este să te gândești dacă există lucruri pentru care ai fost întotdeauna sau de multe ori apreciat, sau dacă există sarcini pe care alți oameni te roagă adesea să le faci. Deși în anumite situații acest lucru ar putea fi frustrant, el poate fi luat și ca un compliment. Întreabă-te: „De ce oamenii mă roagă întotdeauna să mă ocup de organizare/ să închei procese-verbale/ să coordonez proiectele?" Și răspunsul este, probabil, pentru că ei văd în tine calități de care poate că tu nici nu ești conștient. Observând din nou lista anterioară a „defectelor", caută teme sau modele de complimente sau rugăminți. Poți identifica în acestea ceva care să îți reflecte calitățile? Dacă da, îți poți imagina cum ai putea să folosești aceste puncte forte sau cum ai putea să te bucuri mai mult de aceste activități?

SECȚIUNEA A PATRA
20 DE CĂI SPRE O GÂNDIRE POZITIVĂ

Creierul nostru este un organ surprinzător de complex — mult mai complex decât orice supercalculator. Descoperirea subtilităților funcționării creierului nostru poate fi un subiect căruia psihologii să îi consacre întreaga lor carieră. Oricât de enigmatică se poate dovedi mintea umană, apreciindu-i complexitatea, vom putea controla milioanele de gânduri pe care le avem în fiecare zi. Psihologia pozitivă ne permite să recuperăm o parte din puterea pe care intelectul nostru o are asupra vieții noastre de zi cu zi prin modificarea modului prin care tragem concluziile. Este de asemenea un instrument puternic pentru maximizarea fericirii noastre. Nu trebuie să fii un optimist înnăscut pentru a gândi pozitiv, după cum vei vedea în paginile următoare.

Trăiește deasupra liniei!

Ca psiholog clinician, am învățat multe despre alinarea suferințelorși am descoperit că este extrem de satisfăcător să știu că ajut oamenii să-și depășească unele probleme, cum ar fi depresia, anxietatea, furia și stresul. Dar am ajuns, de asemenea, să realizez că, oricât de bun ar fi fost acest lucru, sprijinirea oamenilor să-și reducă insatisfacția din viața lor nu-i face automat mai fericiți.

Există o diferență semnificativă și importantă între absența necazurilor și fericire. Deși ne concentrăm eforturile pe eliminarea aspectelor negative din viața noastră, ne concentrăm rareori pe sporirea celor pozitive. Dacă îți imaginezi un grafic care măsoară starea de bine emoțională printr-o linie verticală trasă de la minus zece la plus zece, mulți oameni, inclusiv psihologii, se concentrează doar pe evoluția de la minus zece la zero (deci pe zona „mediocră").

A fi fericit presupune a-ți trăi viața „deasupra liniei". Este vorba despre a trăi în zona plus zece. Prea mulți oameni își petrec timpul gândindu-se că viețile lor ar fi mai

bune dacă și-ar putea rezolva toate problemele. Acest lucru nu este neapărat o idee rea, dar ceea ce știm din cercetări este că, dacă vrei să fii cu adevărat fericit, trebuie de asemenea să te gândești la ceea ce este deja bun în viața ta și să construiești pe baza a ceea ce deja funcționează. Există o mare diferență între a te gândi cum să eviți nefericirea și opțiunea din urmă care are o orientare mult mai pozitivă.

Așa că întreabă-te unde ești tu pe acest grafic? Petreci mai mult timp dedesubtul liniei decât deasupra? Alege ceva ce funcționează bine în viața ta și canalizează-ți energia în mod conștient pentru a îmbunătăți acest lucru. Aceasta ar putea fi o relație, un hobby, mediul tău de lucru sau ceva minor, cum ar fi un prânz pe care îl pregătești pentru tine. Nu există niciun motiv pentru care, cu puțin efort, ceva „bun“ să nu poată deveni ceva „fantastic“.

Clarifică-ți valorile

Parcurge următoarea listă de valori și alege-le pe primele cinci. Poți să adaugi și altele pe care le consideri foarte importante.

realizare	tovărășie	interdependență
recunoștință	control	intimitate
adaptabilitate	creativitate	bucurie
aventură	excelență	cunoaștere
măiestrie	emoție	dragoste
autenticitate	familie	a lua decizii
frumusețe și estetică	libertate	a face față provocărilor
a fi admirat	prietenie	bani
a fi singur	distracție și divertisment	ordine
a fi diferit	a-i ajuta pe alții	participare
a fi apreciat	onestitate	pace
a fi cu alții	umor	
sentimentul de apartenență	independență	sănătate fizică
schimbare și variație	a-i influența pe alții	putere și autoritate

colaborare	integritate	profit
comunicare	stimulare intelectuală	celebritate
comunitate	interacțiunea cu ceilalți	respect
securitate	spiritualitate	timp
spirit hotărât	stabilitate	liniște
exprimare de sine	statut	zel
senzualitate	succes	
solitudine	sprijin	

Ceea ce ai acum este o schiță cu valorile tale de bază. Recunoașterea acestor valori și efortul de a-ți trăi viața în funcție de acestea vor duce la o mai mare satisfacție, la o senzație de mulțumire și, în cele din urmă, la fericire. Dacă valorile tale de bază sunt stabilitatea și familia, înțelege că a petrece sâmbătă seara la un bar cu prietenii sau prietenele este mai puțin probabil să îți satisfacă aceste nevoi decât, să spunem, a te uita împreună cu partenerul la un film bun. Ia în considerare modul în care poți schimba anumite elemente din viața ta, pentru a fi în armonie cu dorințele tale profunde, și îți vei crește fără îndoială șansele de a avea parte de mai multă fericire.

Respinge valorile contrare

În fiecare zi suntem bombardați cu mii de mesaje de publicitate și de marketing care ne spun în mod subtil (sau în multe cazuri nu atât de subtil) că am fi mai fericiți dacă am fi mai slabi, dacă am purta anumite haine, dacă am conduce mașina potrivită, dacă am bea anumite băuturi răcoritoare și așa mai departe. Îți dai seama probabil că multe din aceste mesaje nu sunt în întregime adevărate sau valabile. Cu toate acestea, ele tind să își facă loc în mintea noastră (chiar dacă doar la un nivel subconștient). Dar nu trebuie să le lași să se cuibărească. Psihologii folosesc de mult timp „trainingul centrat pe sarcină" pentru a ajuta o serie de oameni — de la cei cu deficit de atenție până la directori de companii — care doreau să-și maximizeze eficiența și productivitatea. Vestea bună este că poți folosi o versiune modificată a acestei tehnici pentru a rămâne „centrat pe valoare". Odată ce ți-ai identificat valorile de bază (vezi capitolul anterior), este destul de simplu: trebuie doar să îți pui câteva întrebări rapide de fiecare dată când iei o decizie sau când te confrunți cu o dilemă. Data

viitoare când se întâmplă acest lucru, întreabă-te pur și simplu:

- Ce am de făcut și la ce trebuie să mă gândesc?
- Este aceasta o sarcină „centrată pe valoare"? (Acționez în funcție de valorile mele?)
- Dacă nu, ce aș face sau ce aș gândi dacă aș fi „centrat pe valoare"?
- Cum mă pot întoarce înapoi la valorile mele?

Acest lucru implică un grad de responsabilitate și răspundere, așa că asigură-te că ești sincer cu tine însuți.

Nu există nimic bun sau rău în sine

Mai multe decenii de cercetare psihologică ne-au convins de faptul că modul în care gândim afectează modul în care simțim și acționăm. În termeni simpli, gândurile tale îți vor determina starea de spirit și acțiunile.

Pentru a înțelege mai bine acest lucru, ține o evidență a acestor gânduri, sentimente și acțiuni ce apar pe parcursul săptămânii următoare. Ia o bucată de hârtie, întoarce-o pe orizontală și trasează trei linii pentru a crea patru coloane. În partea de sus a fiecărei coloane scrie următoarele rubrici: Situație, Gânduri, Sentimente și Acțiuni. Atunci când apare o situație interesantă, înregistrează aceste detalii în fiecare rubrică:

- Situație: unde erai, cu cine erai, ce făceai.
- Gânduri: ce îți trecea prin minte.
- Sentimente: cum ți-ai descrie starea de spirit (ai voie să treci aici mai multe emoții).

- Acțiuni: ce ai făcut, cum te-ai comportat sau cum ai reacționat.

După ce ți-ai monitorizat reacțiile pentru cel puțin o săptămână, rezervă-ți o oră pentru a revizui ceea ce ai înregistrat și pentru a reflecta la ceea ce ai putea învăța din acest exercițiu.

Ai putea descoperi de asemenea că este de ajutor să revizuiești acest tabel cu un prieten sau cu cineva care poate fi obiectiv în privința situațiilor și reacțiilor tale. Întreabă această persoană cum ar reacționa dacă ar fi în aceeași situație.

În timp, vei ajunge să înțelegi că natura și calitatea gândurilor tale au un impact semnificativ asupra măsurii în care o situație te face sau nu nefericit și că există moduri diferite de a gândi lucrurile.

Păcălește gândurile negative

Există un corp de cercetare tot mai mare care sugerează că fericirea nu este ceva ce rezultă din numărul de evenimente pozitive din viața ta, ci mai degrabă din raportul dintre evenimentele pozitive și cele negative.

Acest lucru s-ar putea dovedi destul de important, deoarece ar însemna că scopul nostru nu ar trebui să fie să ne angajăm în cât mai multe evenimente pozitive, ci mai degrabă să ne asigurăm că activitățile pozitive sunt mai numeroase decât cele negative.

Unul dintre motivele pentru care acest lucru merită luat în considerare este că vom trăi întotdeauna și evenimente negative, nu vom fi niciodată capabili să le eliminăm în totalitate. Ceea ce putem face este să fim conștienți de dificultățile cu care ne confruntăm și să încercăm pur și simplu să ne concentrăm mai mult pe acele evenimente și situații ce pot genera emoții pozitive, dacă nu chiar să sporim numărul acelor evenimente.

Pentru a profita din plin de principiul „fericirii proporționale“:

- Încearcă să reduci numărul de evenimente și experiențe negative din viața ta.
- Încearcă să mărești numărul de evenimente și experiențe pozitive din viața ta.
- Schimbă modul în care privești sau te gândești la evenimentele negative, astfel încât să nu mai pară atât de rele sau negative.
- Schimbă modul în care te gândești la viață în general, astfel încât să fii mai conștient și mai recunoscător pentru lucrurile pozitive din viața ta. Nu lua lucrurile de parcă ți s-ar cuveni!

Practică „fericirea *kaizen*“

Recent am descoperit o definiție pentru *kaizen*, o strategie japoneză pentru progresul continuu, ce poate fi aplicată la locul de muncă, ce este folosită atât de conducere, cât și de angajați și al cărei prim scop este eficiența și eliminarea risipei.

Mi-am dat seama imediat că o filosofie similară ar fi la fel de relevantă pentru indivizii care încearcă să se autoperfecționeze și să aibă o viață mai bună, mai fericită. Așa că iată versiunea mea, puțin modificată, a *kaizen*-ului: „fericirea *kaizen*“ este o strategie de psihologie pozitivă realistă pentru progresul treptat de zi cu zi, realizat de indivizi și de apropiații lor.

Ca motto de viață, chiar îmi place ideea că nu trebuie să schimbi totul deodată și că nu trebuie să îți atingi imediat toate țelurile; poți, în schimb, să faci mici pași în fiecare zi și, în cele din urmă, ei se vor strânge și te vor conduce către o schimbare semnificativă și pozitivă. Pentru început poți aplica următorul motto: străduiește-te să elimini un tip anume de gândire negativă. De exemplu, gândul „Nu sunt destul de bun“ poate fi ignorat sau pus

la îndoială de fiecare dată când apare. Alternativ, încearcă să introduci în mod conștient gânduri pozitive în rutina ta. Un exemplu ar fi să îți începi ziua de muncă printr-o vizualizare în care faci față volumului de muncă și printr-o împărțire a acelei zile în mici bucăți de sarcini diferite.

Simplifică-ți viața

Nu demult, de fapt când eram la jumătatea scrierii acestei cărți, am plecat împreună cu fata mea într-o tabără organizată de câțiva părinți de la școala fiicei mele. Am petrecut două zile afară din oraș, în afara ariei de telefonie mobilă, fără televiziune sau alte distracții, departe de „civilizație" — doar o mână de oameni petrecând câteva ore în câteva corturi simple.

Ce exemplu poate fi mai bun pentru sfatul meu în privința simplificării vieții?

Am câștigat o cantitate enormă de satisfacție și de mulțumire din a duce o viață mult mai simplă, chiar dacă doar pentru câteva zile. Nu sunt sigur că mi-aș dori să trăiesc așa tot timpul, dar ceea ce știu este că mi-ar plăcea să o fac mai des, pentru că simt din tot corpul meu că este ceva bun pentru mine. Și pariez că este ceva bun și pentru tine.

Simplificarea vieții și a gândirii tale poate ajuta la procesul de implementare a unei doze suplimentare de fericire. Dacă se întâmplă să fii o persoană ce are nevoie

de o varietate de emoții, surprize, amuzament, râs și tovărășie pentru a te simți satisfăcut într-o zi, te-ai putea concentra doar pe una din aceste valori, dar făcând-o să conteze. Încetinirea ritmului vieții pur și simplu pentru a te bucura de ceva cum ar fi o masă bună îți poate spori aprecierea pentru acea mică bucurie. Aplică această strategie pentru fiecare aspect nesatisfăcător din viața ta și ți se va lua o piatră de pe inimă.

Ocupă-te de lucrurile mărunte

Este adevărat că mulți dintre noi pot deveni obsedați de un detaliu minor și pot uita să privească imaginea de ansamblu. Acel detaliu poate fi orice, începând cu o remarcă deplasată făcută de un coleg (imaginea de ansamblu: în mod normal, colegul este prietenos și de ajutor) până la o mică greșeală dintr-un proiect (imaginea de ansamblu: restul proiectului este exemplar).

Într-un fel, această carte este doar despre lucrurile mărunte, despre cum să te ocupi „pe bucăți" de diversele probleme și despre cum să obții mici realizări prin care să devii mai fericit. Dar este, de asemenea, despre a învăța că există două abordări foarte diferite la „problemele mărunte": prima, așa cum a fost descrisă mai sus, poate rezulta într-o gândire obsesivă și nepotrivită; a doua, tipul descris aici, te poate ajuta să rezolvi lucrurile mărunte din viața ta, pentru ca apoi să folosești cunoștințele obținute în confruntarea cu problemele majore. Cu alte cuvinte, câteodată este bine să gândești „în mic".

Mi-a revenit în minte acest lucru când jucam Boggle cu soția mea. Pentru aceia care nu știu, Boggle presupune să arunci cu nouă zaruri într-un recipient; zarurile au litere pe fiecare parte, și nu cifre. Scopul este să folosești literele pentru a crea cât mai multe cuvinte posibile într-un interval de două minute. Câștigi mai multe puncte pentru cuvinte mai lungi și mai puține pentru cuvinte scurte. Există două strategii: poți ținti către cuvintele mai lungi și să câștigi mai multe puncte (și să pari mai deștept) sau poți acumula rapid valori mai mici făcând cuvinte scurte.

Eu am mers pe prima strategie. M-am concentrat pe găsirea unor cuvinte lungi, dificile, cu care să îmi impresionez soția și să am un scor ridicat. Soția mea totuși a avut o listă mult mai lungă cu cuvinte mult mai scurte. Până la urmă, iată, a câștigat în mod inteligent.

Și ce am învățat?

Nu este întotdeauna de ajutor să ținteși către ceva grandios, către o victorie sclipitoare. Adesea schimbarea vine prin împlinirea unor mici segmente din planul autorealizării.

Gândește-te acum la o problemă din viața ta, apoi împarte-o în trei sau patru părți realizabile. Scrie fiecare obiectiv pe o foaie separată de hârtie. Păstrează în portofel foaia de hârtie cu cea mai presantă parte a problemei și impune-ți un termen pentru a te ocupa de ea. Pe măsură ce te ocupi de o nouă parte a problemei, schimbă foaia de hârtie din portofelul tău. Atunci când te-ai ocupat de toate părțile și ai lăsat deoparte toate bucățile de hârtie, găsește o modalitate de a te răsplăti.

O călătorie de mii de kilometri începe cu un singur pas.
Lao Zi, 604-531 î.Hr.,
filosof chinez

Gândește ca un optimist

Mulți dintre noi s-au născut optimiști sau au fost crescuți în moduri ce i-au încurajat să dezvolte o mentalitate optimistă. Dar ce se întâmplă cu restul, cu aceia ce sunt mai înclinați către pesimism?

Vestea proastă pentru noi, pesimiștii, este că cercetările arată că tindem să devenim deprimați mai ușor și suntem așadar mai puțin fericiți pentru perioade mai lungi. Vestea bună este că ne putem schimba mentalitatea și putem deveni optimiști cel puțin o parte din timp.

Optimismul a fost un element-cheie al studiului psihologiei pozitive. Martin Seligman, autor al clasicei cărți *Learned Optimism** și al recentei *Authentic Happiness***, definește persoana optimistă ca fiind cea care interpretează dificultățile vieții ca fiind:

---

* În traducere: *Optimismul se învață. Știința controlului personal*, Editura Humanitas, București, 2004 (*n. red.)*.

** În traducere: *Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă*, Editura Humanitas, București, 2007 (*n. red.*).

1. temporare;
2. specifice unei anumite situații;
3. cauzate de unele motive exterioare, nu interioare.

Iată un exemplu. Ești rugat să finalizezi un raport pentru un proiect făcut la serviciu. Ți se dă foarte puțin timp să o faci și nu ai toate informațiile necesare. Reușești să strângi o parte din ele, dar știi că nu stai prea bine. Totuși, mai degrabă decât să te chinui, îți explici experiența în următorul mod:

1. E ceva temporar: „Nu am făcut o treabă nemaipomenită de data aceasta, dar în mod normal îmi redactez excelent rapoartele și data viitoare o voi face mai bine".
2. E ceva specific: „În general, sunt foarte competent în munca mea; aceasta este o mică scăpare într-un domeniu minor".
3. E ceva determinat din exterior: „Nu a fost nimic greșit în abordarea mea; pur și simplu, nu am fost informat corespunzător".

Compară aceasta cu modul în care pesimistul se va ocupa de aceeași situație:

1. E ceva permanent: „Este groaznic; se întâmplă de fiecare dată".
2. E ceva general: „În general, munca mea nu a fost bună; acesta este doar un semn pentru cât de slab mă prezint".
3. E ceva determinat din interior: „Este doar vina mea; trebuia să lucrez mai din greu".

Nu-i greu de ghicit cine părăsește locul de muncă la sfârșitul zilei într-o stare de spirit mai bună.

Pe lângă nuanțarea în culori favorabile a evenimentelor nefaste, optimiștii profită de asemenea din plin de evenimentele benefice, explicându-le drept ceva permanent, general și intern (exact opusul modului în care explică evenimentele nefavorabile). De exemplu, dacă un optimist câștigă la tenis, aceasta se întâmplă deoarece el joacă întotdeauna bine, câștigă de obicei și are abilități superioare oponentului său.

Data viitoare când explici un eveniment nefavorabil într-o manieră pesimistă, ia o pauză, scoate o bucată de hârtie și un stilou și încearcă să reinterpretezi împrejurarea folosind stilul explicativ al optimistului. În mod similar, când ceva bun se întâmplă, savurează-l pe cât de mult posibil, examinează cu ce ai contribuit la apariția acestui eveniment și încearcă să înțelegi cum poți folosi această nouă abilitate interpretativă și în alte domenii ale vieții tale.

Ascultă-ți vocea interioară

Având în vedere importanța gândurilor tale pentru felul în care te simți și ținând cont că accentul acestei cărți este pe cum să te simți mai bine, a învăța să fii mai atent la gândurile tale este o parte esențială în creșterea fericirii tale.

Cât de des posibil, pune-ți următoarele întrebări:

- Ce gânduri îmi trec prin minte?
- Ce îmi spun mie însumi?
- Ce înseamnă aceasta pentru mine?
- Ce cred că se petrece aici?

Pe măsură ce devii mai abil în identificarea gândurilor tale, vei fi mult mai bine poziționat pentru a face pasul următor, cel în care confrunți sau pui sub semnul întrebării gândurile negative nefolositoare și creezi altele mai optimiste, ce vor ajuta la declanșarea emoțiilor pozitive.

Viața necercetată nu merită trăită.

SOCRATE, 470-399 î.Hr.,
filosof grec

Pune-ți gândurile sub semnul întrebării

Odată ce ești capabil să identifici gândurile negative pe măsură ce apar, îți va fi tot mai ușor să le demontezi. Nu vei fi întotdeauna capabil să oprești formarea gândurilor negative — ele sunt instinctive și automate — totuși esențial este să le pui sub semnul întrebării, astfel încât să poată fi reinterpretate într-un mod pozitiv, o abilitate pe care o vei prețui în contradictoriu pe tot parcursul vieții.

Ai discutat vreodată în contradictoriu cu cineva la o cină? S-a întâmplat vreodată să nu fii de acord cu cineva la o întâlnire? Ai pus vreodată la îndoială un lucru făcut de partener sau de un prieten, ceva cu care tu nu ai fost în totalitate de acord? Dacă ai răspuns prin „Da" la oricare dintre aceste întrebări, ai deja abilitățile necesare pentru a-i contesta pe ceilalți. Gândește-te acum la procesul de a-ți pune propriile gânduri nefolositoare sub semnul întrebării ca la o dezbatere interioară — nu este deloc diferită de contrazicerea altcuiva.

Dacă ai auzit vreodată că a vorbi cu tine însuți este un semn de nebunie, ar trebui să-ți scoți repede nerozia asta din cap — n-are nicio bază. De fapt, a vorbi cu tine însuți într-un mod constructiv este o cale spre o minte sănătoasă și spre fericire.

Pe măsură ce devii mai conștient de gândirea ta și devii mai bun în identificarea gândurilor negative, reamintește-ți de multe ori că nu toate gândurile tale sunt folositoare și realiste și, ca atare, s-ar putea să nu te ajute să fii atât de fericit pe cât ai putea să fii. Pune-ți sub semnul întrebării aceste gânduri așa cum ai pune sub semnul întrebării opiniile altora cu care nu ești în totalitate de acord. Amintește-ți că primul gând nu este întotdeauna și gândul corect.

Folosește un filtru pentru mesajele nesolicitate

Recent am citit o statistică uimitoare: aproape două treimi din numărul total al traficului de e-mailuri reprezintă mesaje nesolicitate („spamuri"), iar volumul mesajelor nesolicitate către diferite dispozitive, cum ar fi telefoanele mobile și camerele online de chat, crește și el rapid. Fiind o persoană care primește adesea sute de e-mailuri în fiecare zi, dintre care multe sunt mesaje nesolicitate, am început să mă gândesc cât de important este să identifici rapid mesajele nesolicitate și să le ștergi cât mai curând posibil. E-mailurile nesolicitate îți pot supune calculatorul la riscul virușilor, iar rezolvarea problemei privind mesajele nesolicitate consumă de asemenea un timp și o energie valoroase.

Așa că apoi am început să mă gândesc… oare și gândurile negative automate sunt tot un fel de spamuri?

Dacă permiți acestor gânduri să zăbovească și începi să le creditezi fără o chibzuială adecvată, riști să fii atacat

de un „virus“, care în termeni umani ar putea fi o depresie, o anxietate sau vreo altă afecțiune. Pe de altă parte, îți poți construi propriul filtru de mesaje nesolicitate și poți învăța cum să „ștergi“ aceste gânduri negative nedorite și nefolositoare într-un mod rapid și eficient.

Pare, ce-i drept, ușor de spus, dar greu de făcut Am alcătuit mai jos o listă cu tiparele noastre frecvente de gândire negativă. Recunoașterea acestora în procesul tău de gândire este primul pas către „ștergerea“ lor:

Generalizarea excesivă: Tragerea unei concluzii generale pe baza unui eveniment singular sau a unui argument izolat. Dacă ceva rău se întâmpla o dată, te aștepți să se întâmple iar și iar. Asemenea gânduri includ adesea cuvintele „întotdeauna“ și „niciodată“.

Exemplu: „Am uitat să termin acel proiect la timp. Nu fac niciodată lucrurile bine.“
„El nu a vrut să iasă cu mine. Voi fi întotdeauna singură.“

Filtrarea: Concentrarea pe aspectele negative în timp ce sunt ignorate cele pozitive; ignorarea informațiilor importante care contrazic modul (negativ) în care vezi tu situația.

Exemplu: „E drept că șeful meu a spus că cea mai mare parte a prezentării mele a fost grozavă, dar el a mai spus de asemenea și că au fost și câteva greșeli care au trebuit să fie corectate… probabil crede că sunt realmente un zero barat.“

Gândirea absolutistă („totul sau nimc“): A gândi în termeni alb–și–negru (de exemplu: lucrurile sunt fie total

corecte sau total greșite, fie absolut bune sau absolut rele); o tendință de a vedea doar extremele lucrurilor, fără o cale de mijloc.

Exemplu: „Am făcut numai greșeli."

„Dacă nu o pot face perfect, mai bine nu mă mai deranjez."

„Nu voi putea să fac toate acestea, așa că mai bine nu-mi bat capul."

Personalizarea: A-ți asuma responsabilitatea pentru ceva de care nu ești vinovat. A gândi că ceea ce oamenii spun sau fac reprezintă de fiecare dată un răspuns către tine sau că este cumva legat de tine.

Exemplu: „John este într-o stare de spirit groaznică. Trebuie să fie vorba despre ceva cu care i-am greșit."

„Este evident că ea nu mă place, altfel m-ar fi salutat."

Catastrofarea: Supraestimarea șanselor de dezastru; așteptarea ca ceva de nesuportat sau intolerabil să se întâmple.

Exemplu: „O să mă dau în stambă și oamenii vor râde de mine."

„Am uitat să opresc fierul de călcat. Dacă o să ia foc toată casa?"

„Dacă nu mă descurc bine, voi fi concediat."

Judecata afectivă: A confunda sentimentele cu faptele. A crede că lucrurile negative pe care le crezi despre tine sunt adevărate pentru că ți se par adevărate.

Exemplu: „Mă simt ca un nimic, prin urmare, sunt un nimic."

„Mi se pare că sunt urât, așadar, sunt urât."
„Mă simt fără speranță, prin urmare, situația mea este fără speranță."

Citirea gândurilor: A face presupuneri despre gândurile, sentimentele și comportamentele altor oameni fără a avea nicio confirmare.
Exemplu: „John vorbește cu Molly, deci el o place mai mult decât o plac eu."
„Sunt sigură că el a crezut că am fost tâmpită la interviu."

Prezicerea viitorului: Anticiparea unui rezultat și presupunerea că predicția ta este un fapt stabilit în mod definitiv. Aceste așteptări negative sunt așa-numitele profeții autoîmplinite. A prezice ceea ce vom face pe baza comportamentului din trecut poate împiedica posibilitatea schimbării.
Exemplu: „Așa am fost întotdeauna; nu voi fi niciodată capabil să mă schimb."
„Nu va funcționa, așa că nu mai are rost să încerc. Aceasta relație era din start sortită eșecului."

Folosirea lui „trebuie": A folosi exprimări ca „trebuie", „avem obligația", „este necesar" poate conduce la așteptări nerealiste față de tine și alții. Aceasta implică activarea după reguli rigide și nu permite flexibilitatea.
Exemplu: „Nu trebuie nici în ruptul capului să mă enervez."
„Oamenii trebuie să fie drăguți cu mine tot timpul."

Supradimensionarea/minimalizarea: Tendința de a exagera importanța informațiilor și a experiențelor negative, dublată de trivializarea și subestimarea importanței informațiilor și a experiențelor pozitive.

Exemplu: „Sunt sigură că mi-a văzut pata de pe cămașă."
„Chiar dacă a spus că va ieși din nou cu mine, pun pariu că nu va mai suna."
„Sprijinirea prietenei mele atunci când mama ei a murit tot nu compensează momentul în care, acum un an, m-am enervat pe ea."

Testează utilitatea gândurilor

Gândurile negative „automate“ sunt numite așa deoarece impactul pe care îl au nu este niciodată bun! Într-un fel sau altul, ele vor conduce la o stare de spirit negativă sau vor avea un impact negativ asupra a ceea ce ai putea face sau ar trebui să faci pentru a gestiona o situație.

Stările de spirit negative precum stresul, depresia, anxietatea și furia au un impact negativ asupra resurselor noastre de adaptare. Atunci când suntem supărați, nu vom fi în stare să gestionăm o situație la fel de bine ca atunci când ne simțim mai optimiști sau mai calmi.

Cea mai simplă și mai ușoară cale de a evalua utilitatea unui gând este să îți pui următoarele întrebări:

- Mă ajută acest fel de-a gândi să mă simt mai bine?
- Mă va ajuta acest gând sau această formă de a gândi să rezolv această problemă sau să depășesc această dificultate?
- Mă concentrez predominant pe soluții sau pe probleme?

- Gândirea mea mă energizează sau mă secătuiește?
- Aceste gânduri vor crește sau vor scădea probabilitatea ca eu să găsesc o modalitate eficientă de a ieși la liman?

Orice gânduri ce se arată a fi contraproductive pot fi, din fericire, contestate, iar această abordare se va transforma în timp într-o obișnuință.

Lasă-ți grijile deoparte

Grija este unul dintre cei mai frecvenți dușmani ai fericirii. În consecință, gestionarea și învingerea grijii este unul dintre cele mai utile scopuri pe care ți le poți stabili pentru a dobândi fericirea. Vestea bună este că grija este atât de frecventă, încât psihologii au dezvoltat o gamă de instrumente eficiente pentru îndepărtarea (sau cel puțin minimalizarea) gândurilor nefolositoare, obsesive și negative. Iată câteva sfaturi pe care ai putea să le încerci.

Sfatul 1: Rezervă-ți un timp special pentru îngrijorare

Unii oameni consideră că este dificil să nu te mai îngrijorezi. Gândurile neliniștite tind să pătrundă în mintea lor tot timpul, împiedicându-le munca sau alte activități. Un mod util de a te ocupa de aceste griji este să-ți rezervi un „timp al grijilor". Acesta poate fi, de exemplu, o jumătate de oră chiar după serviciu. În orice alt moment, atunci când o problemă îți vine în minte, admite că trebuie să te gândești la ea și notează-ți că o să

faci asta în timpul special dedicat grijilor. La momentul respectiv, gândește-te la problemă și încearcă să folosești una dintre abordările de mai jos. Până atunci, îngăduie-ți să o îndepărtezi din minte și să-ți continui sarcina prezentă.

Sfatul 2: Întreabă-te:
„Problema este oare rezolvabilă?"

Îngrijorarea funcționează parțial ca un proces de rezolvare a problemei: ne alertează de posibilitatea ca ceva rău să se întâmple și ne motivează să venim cu soluții pentru a evita efectele nedorite. Cu toate acestea, cei care își fac griji descoperă de multe ori că este dificil să nu se mai îngrijoreze, deoarece încearcă să soluționeze probleme ce nu sunt imediat rezolvabile. Așadar, în timpul rezervat grijilor, prima întrebare pe care ar trebui să ți-o pui este dacă nu cumva te torturezi în legătură cu o problemă ce nu poate fi soluționată.

Sfatul 3: Fii realist

Chiar dacă problema este rezolvabilă, asigură-te că așteptările tale sunt realiste. Cei care își fac griji ajung uneori să fie veșnic neliniștiți deoarece încearcă să rezolve o problemă „la perfecție". Acest lucru este rareori posibil. Așadar, atunci când încerci să rezolvi o problemă, asigură-te că ții**n**tești spre găsirea unei rezolvări rezonabile mai degrabă decât perfecte. Cei care își fac griji tind să se gândească la toate motivele pentru care o soluție nu ar funcționa. Ei nu par prea dornici să se gândească la motivele pentru care o rezolvare chiar ar da roade. Așadar, atunci când încerci să rezolvi o problemă, asigură-te că evaluezi posibilele soluții într-un mod

cât mai echilibrat. Ceea ce înseamnă să nu te uiți doar la ceea ce ar putea merge rău, ci și la ceea ce ar putea merge bine.

Sfatul 4: Fii conștient de gândurile nefolositoare

Un motiv pentru care problemele și soluțiile par atât de rele este că, atunci când ne facem griji, supraestimăm două lucruri. În primul rând, supraestimăm probabilitatea ca lucrurile rele să se întâmple. În al doilea rând, supraestimăm dimensiunea răului care s-ar întâmpla. Amintește-ți de momentele anterioare când te-ai îngrijorat pentru ceva ce nu a avut loc. Încearcă să devii mai realist în evaluarea rezultatelor probabile. Acest lucru nu înseamnă să fii optimist în mod nejustificat, ci doar să fii mai realist.

Sfatul 5: Fii prietenul tău cel mai bun

Dacă ți se pare dificil să îți analizezi în mod obiectiv gândurile negative și să le confrunți pentru a fi mai realist, imaginează-ți că ești cel mai bun prieten al tău. Gândește-te la toate lucrurile negative care îți trec prin minte sau pe care ți le spui: „Sunt un ratat. Nu fac niciodată nimic ca lumea. Mai bine să renunț acum". Dacă prietenul tău cel mai bun ar spune aceste lucruri despre el însuși, ce i-ai spune? Cum i-ai contesta negativitatea și autocritica? După care, nu uita să îți fii cel mai bun prieten și să-ți pui la îndoială în același fel propria gândire negativă.

Sfatul 6: Folosește-ți atât inima, cât și capul

Uneori, problemele nu pot fi rezolvate imediat. În acest caz, este important să ne concentrăm pe emoții, mai

degrabă decât pe tehnici de rezolvare a problemelor. Cu alte cuvinte, trebuie să acceptăm evenimentele așa cum sunt și să ne concentrăm eforturile înspre a ne adapta la ele.

Sfatul 7: Păstrează-ți calmul

Deoarece grijile tind să fie extrem de penetrante, cei care se frământă resimt adesea iritabilitate cronică, tensiune musculară, dificultăți de concentrare, probleme cu somnul, nehotărâre și agitație (adică sunt tot timpul „la capătul nervilor" și incapabili de a se relaxa). Este esențial prin urmare să te asiguri că faci un efort conștient de a te relaxa, chiar și numai pentru câteva minute pe zi. Există un număr de tehnici de relaxare eficiente descrise mai devreme în această carte, iar exercițiul fizic este, de asemenea, unul dintre cele mai bune remedii.

Sfatul 8: Concentrează-te asupra prezentului

O tehnică relativ nouă care s-a dovedit a fi utilă în reducerea grijii și a anxietății este exercițiul conservării asupra prezentului (*mindfulness*). Nu este de fapt chiar atât de nouă; aceasta provine din vechile tradiții orientale de meditație. Unul dintre punctele principale ale acestei tehnici este, după cum îi spune și numele, încercarea de a acorda atenție momentului prezent. Când te îngrijorezi, atenția ta trebuie să fie concentrată pe viitor, așa că, dacă îți redirecționezi cu succes atenția pe prezent, vei descoperi că grijile tale se opresc. Există un număr suficient de cărți introductive pe această temă (vezi capitolul final „Recomandări de lectură") și în plus găsești și o introducere la această tehnică la capitolul 29.

Sfatul 9: Nu uita să dormi

Grijile împiedică somnul. De fapt, o mulțime de oameni se îngrijorează cel mai mult pe timp de noapte, în timp ce încearcă să adoarmă. Acesta este desigur un obicei negativ și te poate ține treaz ore bune, răstimp în care te enervezi că nu poți să adormi! Cel mai bine este să îți amintești să folosești timpul de somn ca pe o sursă de relaxare și recuperare.

Sfatul 10: Să nu crezi
că trebuie să faci totul de unul singur

A avea câțiva prieteni cu care să te distrezi și care să te ajute să treci de momentele dificile este foarte important. Asigură-te că păstrezi legătura cu aceștia și că îți lași timp și pentru ieșit. Este important să încerci să nu îți lași preocupările să îți invadeze acest timp, așa că amintește-ți de timpul tău rezervat grijilor și acordă atenție pe cât posibil momentului prezent.

„Când privesc înapoi la toate aceste griji, îmi amintesc povestea omului în vârstă care a spus pe patul de moarte că și-a făcut o mulțime de griji la viața sa, numai că majoritatea au fost despre lucruri care nu s-au întâmplat niciodată."

WINSTON CHURCHILL, 1874-1965,
fost prim-ministru britanic.

Intră în joc

Nimic nu poate fi realizat stând pe tușă; viața nu este un sport de spectator. Citește următoarea poveste și ia în considerare această temă:

Un grup de animale și insecte a decis să organizeze un meci de fotbal american. Echipele au fost organizate în funcție de talie. Toate animalele mari, inclusiv urșii, leii, elefanții și girafele, erau într-o echipă. Iepurii, veveriţele, oposumii și insectele au format a doua echipă.

Jocul a avut un start previzibil, așa că la sfârșitul primului sfert, animalele mari conduceau cu 56–0. La pauză, scorul lor crescuse la 119–0. Animalele mici și insectele au avut puține atacuri eficiente și apărarea lor nu a fost cine știe ce.

La începutul celei de-a doua reprize, leul a primit o lovitură de la 25 de metri și a fost placat la linia de 37 de metri. El a trimis imediat mingea înapoi la urs, care a încercat să atace pe mijloc, dar a fost oprit imediat. La următoarea pasă ghepardul a încercat să își folosească viteza pentru a ieși pe exterior, dar a fost placat brusc, pierzând chiar un metru de

teren. Ghepardul s-a uitat în jur pentru a vedea cine l-a placat și a fost surprins să vadă un miriapod zâmbind către el. „Tu m-ai placat?" a întrebat-o pe mica făptură. „Aceasta este prima dată când am fost placat pe parcursul întregii zile."

„Cu siguranță că eu am fost", răspunse mica ființă curajoasă. „I-am placat de asemenea pe leu și pe urs!"

Unul dintre colegii de echipă ai miriapodului se amestecă în conversație: „Ei bine, asta e grozav, dar unde ai fost pe parcursul primei reprize când nu am reușit să facem nici măcar un placaj?"

Miriapodul răspunse: „Îmi legam șireturile".

După cum probabil ai ghicit, miriapodul reprezintă acei oameni care stau mereu pe tușă. Ei intenționează să facă ceva semnificativ de îndată ce toate condițiile sunt propice și ei sunt pregătiți. Ei consumă adesea un timp și o energie considerabile pentru a-și pregăti intrarea în acțiune (verifică, de pildă, dacă șireturile pantofilor lor sunt bine strânse), dar când, în sfârșit, apucă să facă ceva, este prea târziu; jocul este deja pierdut!

Deși a-ți rezerva un timp pentru a te pregăti de schimbare este ceva bun, nu are rost să irosești toată energia așteptând momentul potrivit. Când ai impulsul și inspirația de a schimba, cel mai bun moment pentru a începe este chiar prezentul.

Vrei să știi cine ești? Nu întreba. Acționează! Acțiunea te va descrie și te va defini.

THOMAS JEFFERSON, 1743-1826,
al treilea președinte al Statelor Unite

Mai gândește-te

Crezi tot ceea ce citești în ziare? Crezi tot ceea ce vezi la televizor? Sper că nu!

Gândurile nu sunt totuna cu faptele și, doar pentru că tu crezi ceva, nu înseamnă că este adevărat. Ca oameni, nu suntem perfecți și, pentru că nu suntem perfecți, uneori cădem pradă erorilor de raționament. Unele dintre aceste greșeli de gândire se referă la confuzii și la prejudecăți, ce sunt perfect normale și în regulă — în afară de cazul în care aceste confuzii aduc supărare sau nefericire, iar atunci nu mai este în regulă! Așa că data viitoare când presupui ceva despre un eveniment sau o altă persoană, întreabă-te:

- Care sunt implicațiile faptului de a crede ceea ce cred?
- Există vreun motiv suficient de solid pentru care ar trebui să-mi mențin această credință? (Doar pentru că mama, tatăl sau bunicii au crezut ceva nu este un motiv îndeajuns de bun pentru a păstra o credință.)

- Există vreo dovadă pentru această credință?

Încearcă următorul experiment. Deschide ziarul local la paginile de societate sau o revistă ilustrată (cu cât este mai senzațională publicația, cu atât mai bine pentru experimentul tău) și găsește un titlu neobișnuit. Citește articolul cu atenție și vezi cât de multe infomații poți descoperi care să susțină cu adevărat afirmația din titlu. Dacă este posibil, fă cercetări adiționale ca să determini măsura în care afirmațiile făcute sunt adevărate sau nu.

Mai departe, amintește-ți cum în anumite cazuri validitatea și certitudinea gândurilor tale nu erau departe de acel titlu senzațional — așa că încearcă aceeași abordare și în evaluarea acurateței propriilor tale gânduri.

Nu judeca fiecare zi după recolta pe care o culegi, ci după semințele pe care le plantezi.

ROBERT LOUIS STEVENSON, 1850-1894, scriitor

Sădește gânduri optimiste

În același mod în care un fermier își pune deoparte hrană pentru sezonul secetos, merită să-ți „depozitezi" și tu gândurile optimiste, pentru a avea resurse din care să te hrănești atunci când te confrunți cu o situație negativă. Gândurile folositoare, ca o recoltă bogată, vor fi mult mai ușor de procurat în vremurile bune. Încearcă să urmezi acest sfat și începe prin a-ți „depozita" gândurile pozitive. Gândește-te la cât mai multe lucruri pozitive din:

- Trecutul tău
- Prezentul tău
- Viitorul tău
- Tine
- Lumea ta
- Ceilalți oameni din viața ta.

Și apoi gândește-te la:

- Ceea ce poți să faci (mai degrabă decât la ceea ce nu poți).

- Ceea ce poți controla (mai degrabă decât la ceea ce nu poți).
- Posibilități (mai degrebă decât la limitări).

Păstrează această listă la îndemână ca pe un instrument de combatere a negativității atunci când aceasta se ivește, actualizează-ți lista și extinde-o cât de des posibil.

Pune-ți întrebări

Ori de câte ori ai un gând negativ, oprește-te și întreabă-te: „Mă ajută cu ceva?“

Ne place să ne gândim la noi înșine ca fiind hotărâți și ca deținând controlul, dar realitatea este că o mare parte a gândirii noastre este destul de haotică. Chiar și atunci când suntem concentrați, mintea noastră este purtată de colo-colo. Uneori aceasta este o experiență plăcută: gândul poate zbura spre copiii noștri sau spre o anumită activitate distractivă pe care o plănuim pentru sfârșitul săptămânii. Prea des însă gândurile noastre virează automat în direcția opusă, ajungând într-o stare în care ne îngrijorăm sau suntem obsedați de lucruri pe care le-am făcut sau nu le-am făcut, de un comentariu jignitor al unui prieten, de o problemă ivită la locul de muncă sau de un șofer enervant care conduce în fața noastră.

Apariția gândurilor negative ciudate este cumva firească, iar gândirea critică constructivă este foarte necesară în rezolvarea anumitor tipuri de probleme, dar, atunci când ne concentrăm în mod constant pe ceea ce

este greșit mai degrabă decât pe ceea este corect în viețile noastre, ne risipim șansa de a fi fericiți.

Întrebarea „Mă ajută asta cu ceva?“ ne ajută să blocăm funcționarea gândirii negative. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să ignorăm răutățile celorlalți sau să trecem cu vederea problemele dificile ce trebuie să fie abordate; eu mă refer de fapt la reducerea gândurilor negative automate care ne fac să ne simțim obosiți, morocănoși și deprimați. Iată un exemplu simplu.

Un prieten îți spune că nu mai poate să iasă cu tine la filmul din seara asta. Este a treia oară când contramandează o întâlnire cu tine în tot atâtea luni. Ai două opțiuni. Prima este să îți petreci seara rumegând ce s-a întâmplat și devenind din ce în ce mai iritat de comportamentul său și, în cele din urmă, ajungi să te duci la culcare într-o stare morocănoasă și să ai un somn prost. A doua opțiune este să iei decizia de a-ți pune la punct prietenul la următoarea întâlnire, iar apoi să suni un alt prieten pentru a-l invita la film — cu puțin noroc, vei avea o seară minunată și la sfârșitul ei vei fi uitat cât de cât ofensa de mai devreme.

La început va fi nevoie de un pic de disciplină pentru a veni cu mai multe gânduri alternative, utile în gestionarea nervilor și a problemelor de zi cu zi, dar efortul merită din plin. Și chiar dacă nu poți evita negativitatea — poate problema este prea mare sau prea greu de rezolvat —, vei învăța să apreciezi beneficiile chestionării modului în care gândești și reacționezi, spre deosebire de momentele în care te lași pradă umorilor tale.

Dacă putem să înțelegem cu adevărat problema, răspunsul va răsări din ea, pentru că răspunsul nu este separat de problemă.

JIDDU KRISHNAMURTI, 1895-1986,
filosof religios indian

Nu lăsa cerul să se prăbușească — judecă rațional

Ne lăsăm copleșiți de gândurile negative mai ales atunci când ne bazăm doar pe sentimentele noastre pentru a le testa. Dacă noi, psihologii, am fi crezut întotdeauna în sentimentele noastre viscerale, cercetarea noastră nu ar fi dus nicăieri și nu ar fi descoperit nimic semnificativ. Atunci când ai un moment în care ești cuprins de teamă, fă un pas înapoi și analizează scena ca un om de știință. De exemplu, imaginează-ți că șeful tău a găsit greșeli în anumite aspecte ale muncii tale, iar tu ai dedus imediat că ești pe cale să fii concediat. Începi prin a căuta dovezi pentru presupunerea ta. Întreabă-te:

- Care este dovada pentru și împotriva gândului meu?
- Mă concentrez oare doar pe aspectele negative și ignor alte informații? (Șeful a și lăudat câteva lucruri.)

- Trag concluzii pripite fără a lua în calcul toate faptele?

Apoi caută explicații alternative:

- Există alte explicații posibile? (Oare șeful nu este doar într-o stare morocănoasă?)
- Există vreun alt mod de a privi acest lucru?
- Cum ar gândi altcineva dacă ar fi în această situație?
- Sunt prea inflexibil în gândire?

Pune-ți gândurile într-o nouă perspectivă:

- Este atât de rău pe cât mi se pare? Care e cel mai rău lucru care se poate întâmpla?
- Cât de probabil este să se întâmple ce e mai rău? Chiar dacă s-ar întâmpla, ar fi cu adevărat atât de rău? Ce aș putea să fac pentru a trece peste asta? (Sunt bun la ceea ce fac; piața muncii favorizează angajații în prezent, așa că voi putea obține un alt loc de muncă.)

Amintește-ți că, în urmă cu două mii de ani, toți erau de acord că pământul este plat. Dar a fost nevoie de o abordare rațională și de adunarea tuturor dovezilor disponibile pentru aflarea adevărului. Așa că asigură-te că îți faci cum trebuie „cercetarea" atunci când un gând negativ te trage în jos.

Aplică legea lui Pareto

Deși nu a fost concepută inițial în contextul studiilor despre fericire, legea lui Pareto spune că, pentru multe activități, 80% dintre rezultate vor veni cel mai probabil de la 20% dintre resurse. De asemenea, în afaceri a devenit o regulă comună că 80% din vânzări este foarte probabil să fie aduse de 20% dintre clienți. În consecință, legea lui Pareto a fost numită și „principiul 80/20".

Cred că această lege se aplică la fel de bine și fericirii și pentru mulți dintre noi 80% din fericirea noastră provin din aproximativ 20% din activitățile și strădaniile noastre. Și dacă aceasta este o presupunere valabilă, atunci provocarea este să devii mai bun în identificarea celor 20 de procente din ceea ce faci care te ajută să fii fericit și să te concentrezi mai mult pe aceste lucruri!

Cum poți face asta? Ține o evidență a tuturor lucrurilor pe care le faci pe parcursul unei săptămâni sau a două (nu mai puțin de 3-4 zile, pentru a te asigura că te angajezi într-o varietate de activități și sarcini) și pe lângă

descrierea fiecărei activități, înregistrează pur și simplu cât de multă fericire obții din fiecare.

Dacă vrei să nu complici prea mult exercițiul, poți pur și simplu să evaluezi fiecare lucru pe o scară de la zero la zece, unde zero este echivalentul pentru zero fericire și zece este echivalentul a maximului fericire. Dacă vrei să fii mai precis, ți-ai putea evalua activitățile pe scale puțin diferite prin punctarea separată a sentimentelor pozitive, cum ar fi plăcerea, satisfacția, fericirea, bucuria și sentimentul de împlinire. După ce ai făcut acest lucru timp de câteva zile (și, repet, cu cât este mai lungă perioada în care faci acest lucru, cu atât mai relevante vor fi evaluările tale) și după ce ai punctat fiecare activitate, întoarce-te și revizuiește ce activități au fost asociate cu cele mai bune valori de fericire (vei fi poate surprins). Apoi pur și simplu fă cât mai multe activități din cele ce aduc fericirea. Ai putea de asemenea să cauți noi tipare de comportament, pe care să le inserezi în viața ta cât mai des posibil.

Cei mai mulți oameni sunt atât de fericiți cât și-au pus în minte să fie.

ABRAHAM LINCOLN, 1809-1865,
al 16-lea președinte american

SECȚIUNEA A CINCEA
20 DE CĂI PENTRU A PLĂNUI ȘI CREA O VIAȚĂ FERICITĂ

Cu excepția a puțini norocoși, cei mai mulți oameni nu sunt binecuvântați cu o fericire intrinsecă; pentru cei mai mulți dintre noi, fericirea nu este o rază de lumină ce strălucește peste noi din ceruri, încălzindu-ne viețile în licărirea blândă a întâmplărilor norocoase. Mai degrabă, dobândirea fericirii este în mintea mea mai apropiată de pescuit. Aceia care își iau răgazul pentru a pune cu atenție cârligul și caută peștii care înoată în curenții lor preferați au mai multe șanse să vadă că au prins ceva la sfârșitul zilei. Fericirea este ceva ce poți crea chiar acum, adăugând vieții tale mai multă lumină și mai multe zâmbete și luptând eficient și cu înțelepciune împotriva necazurilor. Este de asemenea ceva ce poate fi planificat prin aplicarea unor strategii ce vor aduce un rezultat fericit sau o mentalitate pozitivă. La fel de important este să găsim timpul necesar pentru a pune în practică aceste strategii și, de aceea, această secțiune se va ocupa de prioritizarea și de gestionarea timpului.

Stabilește-ți obiectivele

Stabilirea obiectivelor poate suna mai dificilă decât este în realitate. A avea obiective ar trebui să fie pentru tine atât un lucru mulțumitor, cât și o motivație. Urmează aceste sfaturi pentru a-ți stabili cu succes obiectivele și urmărește-ți viața pe măsură ce se schimbă în mai bine:

1. Gândește-te la viața ta și la ce anume ai dori să fie diferit. Specifică exact ceea ce ai dori să schimbi. Imaginează-ți un viitor fericit — ce anume ai face atunci altfel decât acum? Concret, pe ce activități ai pune accentul?
2. Notează exact ceea ce ai dori să obții atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Fii cât mai concret. Oamenii care își stabilesc obiective specifice au mai multe șanse să reușească decât aceia care își stabilesc obiective vagi.
3. Înregistrează-ți obiectivele în termeni pozitivi. În loc să îți exprimi obiectivul sub sfera „Nu vreau să dorm mai mult decât trebuie“, reformulează-l spu-

nând: „Obiectivul meu este să mă trezesc în fiecare dimineață la 8". Din nou, concentrează-te pe ceea ce îți dorești mai mult în viața ta mai degrabă decât pe ceea ce îți dorești mai puțin sau pe ceea ce vrei să elimini.

4. Asigură-te că obiectivele tale sunt realiste și realizabile. Dacă îți stabilești obiective ce sunt nerealiste, vei descoperi probabil că ai mai multe șanse să nu reușești și să fii dezamăgit. Pentru a te asigura că ești realist, ia în considerare toate variabilele relevante, inclusiv situația ta financiară, timpul disponibil, resursele emoționale sau alte împrejurări din viața ta.
5. Împarte lista în obiective pe termen scurt și obiective pe termen lung. Fii realist asupra timpului pe care ți-l va lua realizarea obiectivelor. Adesea, un număr de obiective pe termen scurt trebuie să fie împlinite pentru a realiza obiectivele pe termen lung. Te poți gândi la acestea ca la treptele pe care trebuie să le urci pentru a ajunge în vârful scării. Când este posibil, stabilește-ți date specifice pentru îndeplinirea fiecărui obiectiv.
6. Împarte fiecare obiectiv în pași mai mici. De exemplu, dacă obiectivul este să îți găsești un nou loc de muncă, ia în considerare ce pași trebuie să faci pentru a obține acest lucru. S-ar putea să trebuiască să pregătești un curriculum vitae (sau să actualizezi unul vechi), să vorbești cu un consultant de angajări, să cauți printre anunțurile din ziar și așa mai departe. Încă o dată, stabilește câte un termen pentru îndeplinirea fiecărui pas.

7. Atunci când duci la bun sfârșit fiecare pas sau însuși obiectivul, apreciază acest fapt răsplătindu-te. Este important să ne recunoaștem realizările. Fiecare pas pe care îl facem este o realizare și arată că ești pe cale să-ți atingi obiectivele.

Vei avea mai multe șanse să îți realizezi obiectivele dacă ele sunt clare, provocatoare, dar realiste și în acord cu propriile tale valori și priorități. Verifică de asemenea și dacă ceea ce trebuie să faci pentru a-ți atinge obiectivele stă în puterea ta. Dacă îndeplinirea acestor scopuri depinde de altcineva, s-ar putea să te lupți în zadar.

În sfârșit, răsplătește-te de-a lungul drumului; nu trebuie să aștepți până când ajungi la capăt.

Lucrează și relaxează-te folosindu-te de punctele tale forte

Ne simțim bine când facem lucruri care ne pun în evidență punctele forte și valorile și când activăm în contexte ce permit ca talentele noastre speciale să fie recunoscute și apreciate. Dacă ești cineva cu un puternic simț estetic, te vei simți mai fericit lucrând ceramică manuală decât producând pe bandă fleacuri din plastic. Dacă crezi în deschidere și oportunitate, te vei simți mai confortabil într-o organizație ce are o structură de conducere flexibilă decât într-una ce este puternic ierarhizată și secretizată în procesul de luare a deciziilor. Uneori, când suntem foarte stresați la locul de muncă, trebuie să ne găsim și puțin răgaz pentru a ne îndeletnici cu o activitate recreativă favorită ce ne permite să strălucim și să ne redescoperim calitățile și valorile noastre intrinseci. A face o drumeție lungă te poate ajuta să îți reamintești că abilitățile tale de planificare și capacitatea ta de a rezista sunt la un nivel înalt. Organizarea unei petreceri pentru zece persoane îți va

evidenția talentele organizaționale și relaționale. O după-amiază de golf îți va putea demonstra cât de bun ești în a face strategii și a trasa obiective. A-ți petrece timpul cultivându-ți talentele și abilitățile specifice este vital pentru construirea fericirii. Odată ce ți-ai ridicat din nou moralul, vei putea face față mai bine necazurilor pe care le întâlnești în viață, inclusiv la locul de muncă.

Data viitoare când nu mai ai eficiență sau când te simți sub medie, ieși și petrece o după-amiază sau chiar o oră făcând ceva lejer și care îți face plăcere. Recitește capitolul 12 („Recunoaște-ți punctele forte") și capitolul 62 („Clarifică-ți valorile"), pentru a te concentra și a te gândi la calitățile specifice care te definesc și care îți marchează interesele.

Vizualizează-te ca fiind fericit

Acordă-ți un răgaz pentru a-ți imagina un aspect al vieții tale din viitor — acesta ar putea fi legat de familia ta, de cariera ta sau doar de stilul tău de viață în general. Imaginează-ți lucrurile care ți s-au întâmplat până atunci și tot ceea ce ai realizat. Imaginează-ți, în special, că totul a decurs cât se putea de bine. Ai muncit din greu, ai depășit obstacole și ai realizat lucruri pe care ți le-ai dorit dintotdeauna.

Descrie această viață, concentrându-te în special pe lucruri pe care le-ai face sau nu le-ai face în prezent — mă gândesc la acele comportamente observabile, reale, ce ar putea fi văzute de oricine, nu doar simțite de tine.

Vizualizarea este o tehnică folosită cu succes de sportivi, lideri și antreprenori de ani buni de zile, pentru că-i ajută să își atingă obiectivele. Vizualizarea succesului te pregătește de fapt să faci pașii necesari pentru a ajunge acolo și, implicându-te în activități pozitive, ai mai multe șanse să obții rezultate pozitive.

Regizează-ți propria poveste de viață

În timpul perioadelor când ești extrem de ocupat, probabil că ultimele lucruri din mintea ta sunt obiectivele de viață; e mult mai probabil să fii preocupat de următoarea întâlnire sau de următorul examen cu care te vei confrunta, iar a te gândi la viață dincolo de acel punct îți pare o pură speculație! Nu uita să-ți lași răgaz pentru a investi în propriul tău viitor. Acest lucru poate fi la fel de simplu ca a descoperi exact ceea ce speri că îți rezervă viitorul. Următoarele exerciții îți permit să îți creezi povestea ta de viață ideală, după care poți plănui mai concret cum să ajungi acolo sau să identifici temele și valorile-cheie din scenariile tale.

Scrisoare din viitor

Imaginează-te peste 20 sau 30 de ani de acum înainte. Ai avut suișuri și coborâșuri, dar în ansamblu viața a

fost destul de bună și ești fericit — satisfăcut și mulțumit de cine ești și de ceea ce ai făcut cu viața ta.

Trimite-ți înapoi în timp o scrisoare explicând ce anume a contribuit cel mai mult la fericirea ta; reflectează la momentele tale cele mai fericite și la care au fost ingredientele-cheie care te-au făcut să te simți bine. Adu cât mai multe detalii cu putință (cum ar fi evenimente concrete, interacțiuni, oameni, gânduri și comportamente).

Lecție din viitor

Imaginează-ți că ai ajuns la înțeleapta vârstă de 80 de ani și că această versiune mai în vârstă a eului tău poate vorbi cu tine, cel de aici și acum. Acest „tu" de 80 de ani a trăit multe provocări și bucurii și a avut parte de multe victorii. Care sunt cele mai importante lecții pe care eul tău de 80 de ani din viitor le va spune eului tău din prezent? (Încearcă să te gândești la două–trei astfel de lecții.)

Pictează un tablou

Nu îți face griji dacă nu ești foarte talentat din punct de vedere artistic, acest exercițiu nu urmărește crearea unor capodopere. În schimb, își dorește să te ajute să te simți bine, să fii creativ și să reușești să-ți definești și să-ți clarifici scopul, direcția și obiectivele într-un mod diferit.

Imaginează-ți o scenă care are loc peste 10, 20 sau 30 de ani și în care ești nespus de fericit. Cum arată aceasta? Unde ești? Ce faci? Cu cine ești?

Creează un colaj

Adună niște cărți și reviste vechi. Petrece câtva timp uitându-te prin paginile acestor cărți și reviste și taie orice imagini care rezonează cu tine sau care simți că îți reprezintă viața pe care ai dori să o ai și obiectivele pe care ai vrea să le atingi. Pune aceste imagini la un loc, în orice formă vrei, pentru a crea un colaj cu lucrurile despre care crezi că ar capta o experiență sau un sentiment ce rezonează cu tine, cu viața ta fericită, cu scopul, direcția și valorile tale. Simte-te liber să adaugi cuvinte, desene sau orice altceva ce ar consolida imaginea pe care încerci să o creezi — o viață bogată și plină de sens.

Destinul nu este o chestiune de șansă, este o chestiune de alegere; nu este un lucru ce trebuie așteptat, este un lucru ce trebuie realizat.

WILLIAM JENNINGS BRYAN, 1860-1925,
politician și orator american

Creează-ți un „buchet al fericirii“

Ai auzit probabil vorba spusă atunci când ceva este simplu: „Asta e floare la ureche“. Ei bine, și eu cred că viața ar trebui să fie simplă, dar nu o văd ca pe o singură floare, ci ca pe ditamai buchetul.

După cum știi, cu o floare nu se face primăvară. De aceea îți poți plănui propria fericire în același fel în care culegi într-o zi un buchet de flori, adică adăugând câte un fir la „buchetul fericirii“. Acest exercițiu simplu se referă la revizuirea deschisă și onestă a locului în care se află viața ta acum și la stadiul în care ți-ai dori să fie. Așadar, având aceasta în minte, efectuează următoarele sarcini:

1. Întreabă-te: „Cum este viața mea acum?“ Cu ce activități sau cu ce preocupări îmi ocup timpul?
2. Fă o listă cu diversele sfere de activitate din viața ta. Estimează procentul din timpul tău petrecut în fiecare domeniu și ilustrează aceasta printr-unul sau mai multe fire. (Schema ta poate include mai

multe fire pentru viața socială și spirituală, mai puține fire pentru sănătate, recreere și educație și câte un fir pentru finanțe și concedii. „Buchetul" altcuiva ar putea arăta complet diferit.)

4. Acum întreabă-te: „Cum mi-ar plăcea să arate viața mea ideală?"
   Repetă pașii 2 și 3, apoi compară diferențele.

Gândește-te cum poți să începi să te miști din locul în care este viața ta acum către destinația ta ideală.

Fă o înlocuire

Următorul punct este unul scurt și isteț, dar este de asemenea profund și îți poate schimba viața.

Notează-ți un lucru din viața ta (și nu trebuie să fie neapărat un lucru mare) care te face nefericit sau pe care ți-ai dori să îl schimbi sau să îl oprești chiar acum. Ai putea să-ți iei angajamentul că te lași de fumat, că o să bei mai puțin, o să mănânci mai puține alimente grase sau o să te cerți mai puțin cu o persoană pe care o iubești. Notează-ți exact când și cum vei efectua această schimbare.

Apoi notează-ți un lucru (și, din nou, poate fi doar un lucru mărunt) pe care ai putea să începi să îl faci sau pe care să îl faci mai des și care într-un anumit mod ți-ar îmbunătăți calitatea vieții. Ai putea decide să mănânci mai multe fructe, să mergi sau să exersezi mai mult, să citești mai multă ficțiune, să practici relaxarea sau meditația, să fii mai recunoscător și mai înțelegător, să le spui celorlalți că îi iubești sau pur și simplu să îți acorzi mai mult timp pentru a te distra și a râde.

Începe cu această mică înlocuire pozitivă; un obiectiv clar, definit. Aceasta va funcționa destul de bine dacă alegi o activitate nouă ce se va potrivi ușor în timpul pe care îl ocupa cea veche. De exemplu, poți alege să mergi la o plimbare în loc să mănânci un desert; să citești o carte în loc să te uiți la televizor. Odată ce descoperi că ți-ai modificat comportamentul, poți încerca acest exercițiu iar și iar. Este un bun punct de pornire atunci când simți că viața ta are nevoie de revigorare.

Fă un panegiric pentru viața ta ideală

Gândește-te la 3-5 oameni pe care îi admiri cel mai mult din lume. Ei ar putea fi scriitori, politicieni, vecini de vizavi, membri ai familiei, prieteni sau profesorul tău din gimnaziu.

Reflectează la ceea ce admiri cel mai mult la acești oameni. Ce fac ei de sunt așa de diferiți de ceilalți? Cum se comportă ei de ies în evidență? Ce atribute sau caracteristici afișează ei pe care ți-ai dori să le imiți?

Descrie calitățile admirabile ale fiecărei persoane în nu mai mult de 10 cuvinte și apoi ia în considerare ceea ce ai putea să faci pentru a te angaja tu însuți în acest tip de comportament. Cum ți-ar plăcea să rămâi în memoria oamenilor? Ce ți-ar plăcea să lași în urma ta?

Imaginează-ți cum va fi lumea după ce nu vei mai fi (da, pământul va continua să se învârtă!). Imaginează-ți familia și prietenii stând într-o zi și discutând despre tine și despre viața ta. Ce ți-ar plăcea să vorbească despre tine? Ce ți-ar plăcea să-și amintească despre

tine? Asupra căror realizări ți-ar plăcea să auzi că reflectează?

Duci oare în prezent o viață care să justifice asemenea atitudini din partea urmașilor tăi? Dacă da, ai toate motivele să fii mândru de tine. Dacă nu, încearcă să înțelegi ce trebuie să faci și schimbă-te pentru a trăi o viață de care ceilalți își vor aminti cu plăcere.

O variație la acest exercițiu este să te imaginezi cum vei fi peste 20 sau 30 de ani de acum înainte. Te lași în voia amintirilor și reflectezi la viața ta. Îți recunoști realizările și ești mulțumit de anumite succese, dar…

- Care ar fi motivele pentru care eziți?
- Ce regrete crezi că ai avea despre modul în care îți trăiești viața acum?
- Ce o să faci acum pentru a remedia situația?

Experiența noastră este realmente suma tuturor comportamentelor noastre anterioare. Așadar, acum ai oportunitatea, chiar începând de astăzi, să-ți construiești cadrul pentru o fericire viitoare și de durată.

Grija noastră nu ar trebui să fie să trăim cât mai mult, ci să trăim cât mai bine.

LUCIUS ANNAEUS SENECA,
4 î.Chr.–65 d.Hr., filosof roman

Maximizează-ți productivitatea fericirii

Într-o zi, un expert în gestionarea timpului vorbea unui grup de studenți în afaceri și, pentru a ilustra un argument, a decis să facă o demonstrație. Cum stătea în fața grupului de studenți ambițioși, el a spus: „Bine, e timpul pentru un test".

A scos un borcan foarte mare, cu gura largă, și l-a așezat pe catedră în fața lui. Apoi, a scos vreo zece pietre de mărimea pumnului și le-a pus cu atenție, una câte una, în borcan.

Atunci când borcanul a fost umplut și nu mai încăpea nicio piatră înăuntru, a întrebat: „Este plin acest borcan?" Toată lumea din clasă a spus da.

El a spus: „Serios?" Apoi s-a băgat sub catedră și a scos o găleată de pietriș. A turnat ceva pietriș și a scuturat borcanul, făcând ca pietrișul să pătrundă în spațiile dintre pietrele mari. Apoi a zâmbit și a întrebat încă o dată grupul: „Este plin borcanul?"

De această dată clasa prinsese trucul. „Probabil că nu!" a fost răspunsul.

„Bun!" a spus el. Apoi, s-a întins sub masă și a scos o găleată de nisip. A turnat nisip în spațiile rămase între pietre și pietriș. Din nou a întrebat: „Este plin borcanul?" „Nu!" a strigat clasa.

Din nou el a spus: „Bine!" Apoi a luat un ulcior cu apă și a început să toarne în borcan, până când acesta a fost umplut până la refuz. Din nou a întrebat: „Este plin borcanul?"

Mulți din clasă au spus „Da". Alții nu au fost atât de siguri și au zâmbit în timp ce el a luat o solniță cu sare și a golit-o de asemenea în borcan.

Apoi s-a uitat spre clasă și a întrebat: „Care este morala acestei demonstrații?"

Unul mai plin de zel a ridicat mâna și a spus: „Ideea este că, indiferent cât de aglomerat este programul tău, dacă te străduiești din greu, poți întotdeauna să mai strecori ceva înăuntru".

„Nu", a răspuns conferențiarul. „E drept că ați putea trage și acest învățământ, dar nu asta este ideea pe care am dorit s-o ilustrez. Adevărul ce reiese din această demonstrație este că, dacă nu pui mai întâi pietrele mari, nu le vei mai putea pune deloc."

Care sunt „pietrele mari" din viața ta? Să fie un proiect pe care dorești să îl realizezi? Dorința de a-ți petrece mai mult timp cu cei dragi? Educația? Credința ta, condiția ta fizică, finanțele tale, o cauză pentru care să te lupți?

Oricare ar fi acești „bolovani", e bine să îi identifici și să nu uiți că trebuie să-i pui primii în borcan, altfel nu îi vei mai putea pune deloc.

Pune-te pe primul loc

Dacă ai zburat vreodată cu avionul și ai ascultat instrucțiunile de siguranță, ai putea să îți amintești că, în timpul demonstrației de siguranță a însoțitorilor de zbor, ei spun de obicei ceva de genul: „În cazul în care aveți nevoie de oxigen, o mască va cădea din tavan. Asigurați-vă că vă puneți propria mască mai întâi, iar apoi, în cazul în care călătoriți cu copii, ajutați-i și pe ei să-și pună masca".

Însă, ca părinte, îmi imaginez că acest lucru ar fi foarte greu de făcut. Pentru cei mai mulți părinți primul lor gând ar fi probabil despre cum să își ajute copilul. Există totuși o lecție importantă pe care o putem învăța de aici.

Nu putem să avem grijă de alții dacă nu am avut mai întâi grijă de noi. Nu pot fi un soț, un tată, un angajator sau un prieten bun, dacă sunt obosit și nefericit! În schimb, voi fi un soț și un părinte mult mai bun dacă sunt fericit și sănătos.

Dar mulți dintre noi înțeleg acest lucru greșit, pentru că se gândesc că a avea grijă de ei înșiși este ceva egoist.

Ei bine, egoismul nu este neapărat un lucru bun, dar nu ar trebui în niciun caz să fie confundat cu necesara grijă de sine, care este bună pentru noi și pentru toți oamenii din jurul nostru.

Rezervă-ți în mod regulat un răgaz pentru a avea grijă de nevoile tale fizice și psihice. Fă un obicei din asta, astfel încât grija de sine să nu fie uitată sau sacrificată pentru ceea ce ar putea părea a fi mai urgent.

> Exemplul nu este doar un lucru important în influențarea altora. Acesta este singurul lucru care contează.
>
> ALBERT SCHWEITZER, 1875-1965,
> teolog, muzician și misionar medical alsacian

Plănuiește minipauze

Răspunde repede la următoarea întrebare: Dacă ar fi să evaluezi, între zero și zece, gradul în care ți-au plăcut după-amiezile de vineri față de serile de duminică, pe care le-ai nota mai bine?

Dacă ești suficient de norocos să fii extrem de fericit la locul de muncă și să iubești ceea ce faci, îți vei evalua probabil serile de duminică cu o notă mare pentru că de-abia aștepți să te întorci la muncă luni dimineața. Dacă însă faci parte din majoritatea celor suprasolicitați, pentru care această carte a fost scrisă, atunci probabil îți vei evalua după-amiezile de vineri cu o notă mult mai mare decât serile de duminică, întrucât îți petreci săptămâna așteptând cu nerăbdare sfârșitul săptămânii. Aceasta, prieteni, nu este o situație prea bună — nu prea e în regulă să tragi toată săptămâna doar pentru a te bucura de sfârșitul ei.

Există totuși o soluție rapidă și simplă la aceasta, ce reiese din răspunsul la următoarea întrebare: Ce îți place cel mai mult la sfârșiturile de săptămână și la concedii

și cum poți face aceleași lucruri cât mai des și în săptămâna ta normală de lucru?

Dacă poți găsi principalele lucruri care te înveselesc în zilele tale libere, atunci există o șansă destul de bună să poți fi capabil să încorporezi cel puțin câteva din acestea în rutina ta de luni până vineri.

Ai putea, de exemplu, să îți vezi mai des prietenii în timpul săptămânii de lucru la o cafea rapidă, la un prânz sau la un pahar de vin după orele de muncă. Te-ai putea angaja într-unul din hobby-urile tale înainte sau după lucru, sau atunci când se poate, chiar în pauza de masă. Ai putea include relaxarea, meditația sau exercițiile fizice în pauza de masă sau în altă parte a zilei. Săptămâna de lucru nu trebuie să fie o condamnare pe viață, așa că încearcă să-ți reechilibrezi agenda.

Prioritizează sarcinile

Pentru mulți oameni, stresul este cauzat sau agravat de presiunea timpului — sentimentul că sunt prea multe de făcut în fiecare zi sau în fiecare săptămână. Mulți susțin că a învăța să îți gestionezi timpul este unul din cele mai utile moduri de a reduce stresul, dar eu sunt de acord doar parțial cu aceasta, deoarece timpul nu poate fi cu adevărat „gestionat".

Fiecare dintre noi are aceeași cantitate de timp în care să își trăiască viața și să facă ceea ce își dorește. Ceea ce diferențiază oamenii cu adevărat fericiți și de succes de ceilalți nu este faptul că ei ar avea mai mult timp, ci că ei sunt în mod clar mai buni la a se concentra pe lucrurile care contează: acele lucruri care sunt cu adevărat importante (în contrast cu acelea ce par doar importante sau urgente la un moment dat).

Gestionarea eficientă a timpului implică de fapt prioritizarea și planificarea activităților tale în mod eficient, precum și luarea în considerare a modurilor creative de a profita cât mai mult de ziua ta activă. Deși inclusiv

această sarcină îți consumă din timp, este importantă deoarece îți va economisi timpul și îți va reduce stresul pe termen lung. În cazul în care crezi că ai putea beneficia din îmbunătățirea modului în care îți prioritizezi și organizezi acele lucruri din viața ta care contează, ia în considerare următoarele sfaturi.

Fă o listă cu toate sarcinile pe care crezi că trebuie să le îndeplinești într-o zi (într-o săptămână sau într-o lună, în funcție de cât de bun crezi că ești la a gândi în avans și la a planifica). Apoi etichetează sarcinile după cum urmează, în funcție de cât de importante și de urgente sunt:

- Sarcini A — acestea sunt sarcini extrem de importante ce trebuie îndeplinite imediat, cum sunt, de pildă, momentele de criză și proiecte determinate de termene-limită.
- Sarcini B — acestea sunt sarcini ce sunt importante, dar nu trebuie făcute urgent, cum ar fi pregătirea pentru o anumită abilitate, cercetarea, plănuirea, activitățile pentru o viață sănătoasă și în scopuri recreative.
- Sarcini C — acestea sunt sarcini ce trebuie făcute la un moment dat, dar care nu sunt importante chiar acum. De exemplu, anumite telefoane, cumpărături și proiecte pe termen lung pe care ar fi bine să le faci, dar care nu vor cauza o tulburare majoră dacă nu vor fi realizate niciodată.
- Sarcini D — toate acele sarcini ce nu sunt importante sau urgente și care sunt efectiv consumatoare de timp, cum ar fi uitatul la televizor sau navigatul pe internet.

Petrecerea eficientă a timpului sau, mai bine spus, gestionarea priorităților constă în a dedica cât mai mult timp posibil sarcinilor de tip A și B și în a reduce timpul petrecut cu sarcinile C și în special D. Să recunoaștem că, oricum ai face, tot vei petrece puțin timp angajându-te în sarcinile de tip C și D și asta este până la un punct în regulă. Însă dacă tu cauți moduri de a fi mai productiv, mai eficient, mai fericit și mai de succes și nu găsești nicicum un mod de a-ți elibera mai multe ore dintr-o zi sau mai multe zile dintr-o săptămână, tot ce-ți rămâne de făcut este să îți dedici timpul mai ales acelor activități ce îți vor asigura cea mai bună răsplată pentru investiția ta, atât dintr-o perspectivă financiară, cât și din cea a stării de bine psihice.

92

Redimensionează-ți munca

Pe lângă sfaturile oferite deja în legătură cu gestionarea priorităților, dacă tu crezi de asemenea că poți beneficia din economisirea timpului, ia în considerare următoarele strategii de fiecare dată când analizezi ce ai de făcut.

Întreabă-te: „Această sarcină trebuie îndeplinită neapărat?“ Dacă sarcinile nu sunt esențiale, atunci taie-le de pe lista ta sau îndepărtează-le din jurnalul sau calendarul tău, dar — și aceasta este o observație importantă — asigură-te că nu îndepărtezi lucruri doar pentru că ele sunt plictisitoare sau neplăcute.

Întreabă-te: „Există un mod mai eficient de a realiza această sarcină?“ De exemplu, ai putea să scrii un e-mail în loc să dai un telefon lung? Ar putea altcineva să facă această sarcină pentru tine? Anumite sarcini ar putea fi împărțite cu alții?

Dacă ești îngrijorat că altcineva nu ar îndeplini sarcina la fel de bine ca tine, întreabă-te: „Cât de probabil este ca treaba să nu fie făcută corespunzător?“ și „Ce s-ar întâmpla cu adevărat dacă cealaltă persoană nu ar face-o

ca la carte sau nu ar face-o în exact același mod în care aș face-o eu?"

Identifică și ocupă-te de motivele amânărilor. Dacă nu îți place să faci o anumită sarcină, stabilește obiective specifice pentru a o finaliza (de exemplu: petrece două ore pentru această sarcină în fiecare zi) și folosește strategii, cum ar fi recompensarea ta, pentru a-ți oferi o motivație să o finalizezi.

Dacă nu știi cum să faci să începi o treabă, împarte sarcina în secțiuni mai mici și stabilește termene pentru finalizarea fiecărei secvențe. Apoi finalizează pe rând fiecare parte a sarcinii.

Dacă ești îngrijorat că produsul final nu este perfect, întreabă-te: „Nu este mai bine să faci ceva decent decât să nu faci nimic?"

Fii asertiv față de alții și spune „Nu" cerințelor lor, dacă sarcinile pe care îți cer să le faci nu sunt esențiale sau importante. Întreabă-te: „Cât de probabil este ca acești oameni să fie mai apoi supărați sau triști doar pentru că nu am avut timp să fac ceva pentru ei?"

Următorul pas este să îți programezi timpul necesar pentru sarcinile listate. Elaborează un program zilnic, incluzând cât mai multe detalii cu putință. De exemplu:

- Începe prin programarea precisă a acelor sarcini ce trebuie să fie realizate la un anumit moment (de exemplu: participarea la o ședință).
- Pentru sarcinile cu termen-limită, estimează în mod realist cât de mult timp îți va lua sarcina și calculează în funcție de termenul-limită momentul în care trebuie să începi, astfel încât treaba să fie finalizată la timp. Dacă de fiecare dată va fi un

adevărat calvar să respecți termenele-limită, atunci cel mai probabil este că subestimezi timpul de care ai nevoie să-ți finalizezi proiectele și că pur și simplu nu ești realist. Dacă este nevoie, supraestimează în mod voit timpul necesar pentru finalizarea sarcinilor.

- Alocă termene-limită realiste pentru celelalte obiective, alternând sarcinile cu adevărat importante cu cele mai puțin dificile și mai relaxante.
- Anticipează inclusiv întreruperile și sarcinile ce îți iau mai mult timp decât te așteptai prin alternarea sarcinilor importante cu cele mai mici și mai puțin urgente.
- Respectă-ți agenda. Du la îndeplinire sarcina pe care ți-ai stabilit-o și nu te lăsa distras de alte sarcini ce apar. În schimb, fă-ți timp și pentru noile sarcini și, dacă este nevoie, spune-le în mod asertiv celorlalți oameni că cerințele lor vor trebui să mai aștepte.
- Amintește-și să îți programezi inclusiv recompensele, ce pot consta în „sarcini“ de odihnă sau de plăcere așezate după sarcinile mai dificile.

Nu mai aștepta fericirea

Vrei ca pe piatra ta de mormânt să scrie: „Aici odihnește cutărescu, cel care a așteptat toată viața ziua de mâine pentru a fi fericit?“

Dacă nu, atunci ar trebui să te gândești serios la ceea ce faci chiar în acest moment și la ceea ce ar trebui să faci pentru a fi fericit chiar acum — chiar în această clipă!

Unul dintre cele mai mari obstacole ale fericirii este o atitudine pe care am ajuns s-o numesc „tirania lui «atunci când»“. Câți dintre voi n-au spus, într-un moment sau altul: „Voi fi fericit atunci când voi avea mai mulți bani/ o casă mai mare/ o mașină mai rapidă/ cel mai nou gadget“.

Dacă ai spus lucruri de genul ăsta, atunci ești perfect normal, deoarece cu toții facem asta câteodată, dar nu uita că așa îți pui în pericol fericirea. De ce? Deoarece, deși posesiile materiale sunt bine-venite, acestea nu vor aduce niciodată mai mult decât o emoție pozitivă superficială și pe termen scurt (în niciun caz nu-ți vor aduce „adevărata“ fericire). Mai departe, eu cred că fericirea

poate fi trăită doar într-un anumit punct de pe linia timpului — și anume aici și acum!

Așa că economisește bani și muncește pentru lucrurile la care râvnești dacă ele îți vor aduce plăcere, dar nu te aștepta ca obiectele materiale să îți aducă emoții pozitive profunde și cu sens. Cercetările arată că, odată ce ajungem la un nivel satisfăcător de prosperitate — atunci când nevoile noastre de hrană și adăpost sunt atinse — adaosul de bani și de bunuri materiale nu schimbă cu nimic fericirea noastră personală. Fericirea reală și autentică va veni doar din gânduri optimiste și din relații veritabile și pozitive.

Nu mai aștepta până când toate aspectele din viața ta sunt perfect în ordine pentru a te bucura de fericire. De ce ai face-o? Dacă înainte de a pleca dimineața de acasă, ai aștepta până când toate culorile semaforului dintre căminul tău și destinația ta vor fi verzi, nu ai mai ieși niciodată pe ușă.

Arată-te curios

Studiile au arătat că există câteva trăsături de personalitate asociate cu nivelul ridicat de fericire, iar una dintre cele mai interesante este curiozitatea. Psihologii pozitivi împart curiozitatea în două părți (după cum probabil ai remarcat, psihologii nu pot rezista la conceptualizare!): explorarea (tendința de a căuta situații noi și provocatoare) și absorbirea (tendința de a fi complet angajați în aceste situații interesante).

Explorarea este partea asociată în mod deosebit cu nivelul ridicat de fericire. Poate pentru că atunci când facem ceva nou, mințile noastre devin mai atente, mai implicate. Ne pierdem în noua activitate, forțându-ne grijile neplăcute să stea deoparte.

Spontaneitatea este declanșatorul curiozității. Dacă viața ta este prea organizată sau prea rigidă, nu vei lăsa suficient loc pentru a căuta sarcini noi și diferite. Oamenii fericiți caută oportunitățile ce le permit să fie mai flexibili și integrează creativitatea în rutina lor. Chiar dacă sună ca o contradicție de termeni, oamenii fericiți plănuiesc spontaneitatea.

Poți face asta punând, în mod conștient, deoparte un segment de timp „nou“ pentru fiecare săptămână sau lună, așa încât să poți face ceva nou cum ar fi:

- Să legi o prietenie nouă prin invitarea unui coleg sau a unei cunoștințe la o cafea.
- Să te ocupi de un sport.
- Să te înscrii la un curs.
- Să te ocupi de o sarcină nouă la locul de muncă.
- Să călătorești undeva unde nu ai mai fost.
- Să te înscrii într-un club.
- Să te oferi voluntar într-un domeniu necunoscut sau într-unul ce îți permite să folosești abilități neexploatate.

Experiența ta se va extinde, deprinderile tale în domeniul ales se vor îmbunătăți, cunoștințele tale despre lume se vor aprofunda și, da, vei fi mai fericit.

Navighează departe de portul siguranței. Prinde alizeele în pânzele tale. Explorează. Visează. Descoperă.

MARK TWAIN, 1835-1910,
scriitor american

Înveselește-te

Ne place să credem că mințile noastre au controlul și că gândurile noastre ne conduc comportamentul, dar asta nu se întâmplă de fiecare dată. Studiile au arătat că felul în care ne folosim corpurile poate determina ceea ce simțim și ceea ce gândim. De exemplu, dacă zâmbești, starea ta de spirit se îmbunătățește, chiar dacă până atunci nu te simțeai prea fericit. Da, este adevărat. Cercetătorii au făcut un experiment cu participanți ce au fost forțați să zâmbească, deoarece li s-a cerut să țină un stilou între dinți (încearcă și tu). La sfârșitul exercițiului, subiecții cu stilourile între dinți se simțeau în mod considerabil mai fericiți decât participanții din grupul de control (aceia fără stilouri).

Oricine a stat în preajma copiilor știe cât de rapid o stare de spirit proastă poate fi îmbunătățită prin angajarea copilului într-o activitate simplă, distractivă, cum ar fi dansul, aruncarea unei mingi sau alergatul în parc. Vestea bună este că noi, adulții, ne putem ridica moralul făcând lucruri ce sunt prostești, facile, frivole și distractive. Iată câteva sugestii:

- Pune niște muzică și dansează sau ieși la o discotecă.
- Alătură-te unui cor sau cântă la un bar de karaoke cu un prieten.
- Du-te la concerte de muzică.
- Poartă haine cu câteva tonuri mai deschise decât de obicei.
- Practică râsul cu voce tare.
- Joacă-te cu mingea în curte.
- Împărtășește o glumă unui prieten.
- Ieși la plimbare într-o zi înnorată.
- Aruncă-te în valurile mării.
- Du-te în parc și dă-te în leagăn.

Încearcă să te distrezi cel puțin o dată pe zi. Dacă nu reușești să-ți găsești timp, întreabă-te serios câte alte zile mai ești dispus să pierzi în concentrarea ta sobră?

Nu lua viața prea în serios, căci altfel nu vei scăpa vreodată cu viață din ea.

ELBERT HUBBARD, 1856-1915,
scriitor american

Înlătură obstacolele

Într-o dimineață, în timp ce ne îndreptam spre grădiniță, l-am dus pe băiețelul meu la joacă în parc, unde erau câteva jucării pentru copii. Fiul meu a început să se joace cu un camion din plastic și, în timp ce se pregătea să îl deplaseze de-a lungul unei cărări imaginare pe care a plănuit-o în mintea sa, în scurt timp a devenit evident că alte jucării situate în jurul său îi stăteau în cale.

Ca un adult rațional, prima mea reacție a fost să mă gândesc să adun jucăriile ce îi stăteau în cale, astfel încât el să poată duce camionul de-a lungul traiectoriei sale ideale, dar fiul meu nici măcar nu s-a gândit la acest lucru. În schimb, el pur și simplu a luat în brațe camionul, l-a purtat peste celelalte jucării și și-a văzut vesel de drum.

M-a făcut să mă gândesc la ceea ce noi, adulții, facem adesea (sau nu facem) atunci când anumite lucruri stau în calea îndeplinirii obiectivelor noastre sau a fericirii noastre. Te concentrezi prea mult asupra piedicilor și asupra a ceea ce crezi că trebuie să faci pentru a le

elimina? Permiți accidentelor de parcurs să îți distragă atenția de la obiectivul final (de exemplu, de la fericire)? Nu uita, concentrarea pe un obstacol — chiar dacă ne gândim cum să îl depășim — te ține legat de acel obstacol!

Ce s-ar întâmpla dacă, la fel ca fiul meu, am rămâne pur și simplu concentrați pe ceea ce am vrut să realizăm, în ciuda piedicilor, obstacolelor și provocărilor ce ne ies frecvent în cale? Gândește-te să faci asta: bănuiesc că am avea mult mai mult succes și ne-am concentra mai bine pe rezultatele pozitive și, în cele din urmă, cred că am avea parte de o fericire mai mare. Pune întrebările potrivite când apar momente dificile:

- Care este cel mai bun lucru în legătură cu această situație?
- Ce aspecte pozitive pot găsi aici?
- Ce pot învăța din această situație?
- Cum pot fi o persoană mai bună ca urmare a acestei schimbări?
- În zece ani, va mai conta cu adevărat această problemă?
- Cât de rău este aceasta în comparație cu cele mai grave evenimente din lume?

Ia în considerare următoarele:

- 3 miliarde de oameni trăiesc cu mai puțin de 2 dolari pe zi.
- 30 000 de copii mor în fiecare zi de boli ce pot fi prevenite.
- 6 milioane de copii mor anual din cauza malnutriției.

- 113 milioane de copii nu au șansa de a merge la școală.

Cât de rău mai pare acum un obstacol de care te-ai lovit? Întreabă-te cum poți utiliza punctele tale forte pentru a trece peste vremurile dificile. Profiți din plin de resursele disponibile?

Am putea să fim nevoiți să rezolvăm problemele nu prin eliminarea cauzei, ci prin conceperea modului de a merge mai departe, chiar dacă acea cauză acționează în continuare.

EDWARD DE BONO,
născut în 1933, specialist englez în gândirea creativă

Conservă-ți fericirea

Un alt mod de a-ți conserva fericirea este să asumi un fapt simplu: că indiferent cine ești, indiferent care este situația ta, indiferent cât de bine practici aceste strategii și indiferent cât de mult te străduiești să fii fericit, la un anumit moment cu toții trebuie să facem față unor probleme și dificultăți și să depășim niște obstacole. A accepta acest lucru din timp, a-l integra în modul în care îți trăiești viața îți vor permite să rezolvi mai bine problemele ce vor apărea.

Atunci când ne confruntăm cu dificultăți avem cu toții diverse variante de a le soluționa. Amintește-ți că nu problema este cea care provoacă stricăciuni, ci ceea ce facem (sau nu facem) în legătură cu asta. În consecință, suntem datori față de noi înșine și față de cei pe care îi iubim să ne ocupăm de aceste probleme și apoi să încercăm să mergem mai departe.

Oameni fiind, cu toții experimentăm o gamă variată de emoții (atât pozitive, cât și negative) pe parcursul vieții. Fericirea nu înseamnă să te bucuri de vremurile faste

(deși aceasta este o parte importantă a fericirii), ci și să depășești cu bine dificultățile.

Oamenii fericiți fac față acestor provocări într-un mod mai eficient. Ei sunt mai adaptabili, iar adaptarea aduce fericire. Data viitoare când treci prin dificultăți, când te confrunți cu piedici sau te lupți cu provocări, ține cont de următoarele sfaturi menite să te ajute să te adaptezi mai bine.

- Folosește-te de cei apropiați și de relațiile tale. Oamenii fericiți și curajoși nu fac față la toate neapărat de unii singuri, ci mai degrabă cer o mână de ajutor.
- Când și unde este cazul, folosește umorul și râsul pentru a vedea lucrurile diferit și a rămâne optimist.
- Învață negreșit din experiențele tale, dar nu fă o obsesie din trecut, mai ales din lucrurile ce nu mai pot fi schimbate.
- Practică strategii utile de gândire și fă tot ce poți pentru a rămâne plin de speranță și optimist în privința viitorului.
- Nu catastrofa, în schimb încearcă să păstrezi o imagine globală asupra lucrurilor.
- Ai grijă de sănătatea ta fizică și asigură-te că ai parte de suficient somn și de odihnă.
- Acceptă realitatea că lumea nu este perfectă și acceptă inevitabilitatea schimbării.
- Nu pierde din vedere scopul, direcția și obiectivele, dar nici visurile tale.
- Nu înceta să muncești pentru obiectivele tale.

- Încearcă să afli mai multe despre tine și concentrează-te asupra aspectelor pozitive din interiorul tău și din lume.

Amintește-ți, fericirea nu este ceva ce ar trebui trăit doar atunci când lucrurile merg bine. Dacă practici aceste strategii de adaptare, atunci poți avea parte de fericire și în perioadele dificile.

Calitatea unui om nu se măsoară după puterea lui în momentele când îi este bine, ci după cum reacționează la situațiile dificile și conflictuale.

MARTIN LUTHER KING, 1929–1968,
activist american pentru drepturi civile

Fii pregătit pentru piedici

Bazate pe sfaturile anterioare legate de adaptare, aceste sfaturi suplimentare sunt concepute pentru a te ajuta să depășești mai ușor piedicile și să te refaci mai repede.

- Fă-ți un plan — nu aștepta până când apare o piedică pentru a lua în considerare ce să faci cu privire la asta. Fii pregătit și ține o listă cu lucrurile de făcut (și de evitat) în momentele dificile. În acest fel, vei fi făcut jumătate din muncă în prealabil și nu va trebui să-ți bați capul cu tot felul de soluții în timpul unei perioade dificile.
- Intervino cât mai devreme — cu cât acționezi mai din timp, cu atât mai repede vei depăși piedicile și cu atât mai puțin se vor dezvolta și vor crește problemele tale. Te descurci mult mai ușor cu obstacolele dacă le vezi din vreme. Pentru a face acest lucru, fii atent la semnele timpurii de avertizare și apoi acționează prompt.

- Amintește-ți că toată lumea întâmpină piedici și, deși acestea nu sunt plăcute, ele sunt destul de normale. În consecință, nu fi prea aspru cu tine însuți și asigură-te că vei trece peste asta și vei fi tot mai puternic în eforturile tale.
- Revizuiește ceea ce te-a ajutat în trecut — privește înapoi și analizează schimbările pe care le-ai făcut și care ți-au fost utile. E cazul să-ți revizuiești gândirea, comportamentul sau aptitudinile de comunicare? Ai suficientă grijă de tine și dormi bine? Dacă nu ai mai folosit vreuna din strategiile de fericire care te-au ajutat mai demult, încearcă s-o reactivezi și concentrează-te pe ceea ce te-a ajutat în trecut.
- Amintește-ți de câștigurile pe care le-ai avut mai degrabă decât să te concentrezi inutil pe niște obstacole temporare.

Succesul este abilitatea de a trece de la un eșec la altul fără a-ți pierde entuziasmul.

WINSTON CHURCHILL, 1874-1965,
fost prim-ministru britanic

Ocupă-te de problemele tale

Indiferent care este problema cu care te confrunți, va exista în mod invariabil o soluție — uneori îți va lua ceva timp până s-o găsești. Încearcă următoarele strategii:

- *Definește problema:* Ce se întâmplă aici? Fii cât se poate de concret, realist și clar, și împarte problemele mari în unele mai mici.
- *Fă un* „brainstorming“ *pentru a găsi soluții ale problemei:* Generează cât de multe soluții poți — lasă-ți liberă imaginația.
- *Evaluează potențialele soluții:* Examinează avantajele și dezavantajele (pro și contra) fiecărei soluții posibile și alege soluția care crezi că va funcționa cel mai bine pentru tine.
- *Fă un plan de acțiune:* Acum, că ai ales o soluție eficientă, gândește-te cum ai putea să aplici acest plan de acțiune. Ce trebuie să faci ca acest plan să funcționeze? Încă o dată, fi cât mai concret cu putință.

- *Pune planul în acțiune:* Încearcă-l! Aplică-l! Dacă ai nevoie, repetă-l în minte înainte sau discută-l dinainte cu un prieten!
- *Evaluează rezultatul:* A funcționat? Dacă nu, poți modifica planul? Dacă nu, încearcă să redefinești problema sau, alternativ, ia în considerare o altă soluție potențială.

Trăiește ca un copil de cinci ani

Într-o zi, în timpul scrierii acestei cărți, m-am întors acasă de la serviciu și mi-am întrebat fiul (care avea cinci ani la acea dată): „Ce ai făcut azi?“

El a răspuns cu ceva de genul: „M-am jucat în parc cu Henry [prietenul lui cel mai bun] și cu Max“.

Dorind să prelungesc conversația, am întrebat: „Și te-ai distrat?“

El a răspuns imediat cu o nuanță de neîncredere că am pus o astfel de întrebare. „De ce nu m-aș fi distrat, tată?“

Surprins de simplitatea răspunsului său, am râs. Nesigur de reacția mea, el a mai zis: „Ei bine, de ce nu m-aș fi distrat, tată?“

Ca mulți copii mici, fiul meu are o capacitate fantastică de a se distra oriunde s-ar afla — de fapt, el abordează cele mai multe situații ca pe niște oportunități de a se amuza. El se așteaptă ca fiecare zi să fie una veselă, fericită. Ce mod minunat de a aborda viața!

Sunt conștient că noi (adică noi, adulții) avem responsabilități și sarcini, dar nu am putut să nu mă întreb ce-ar fi dacă am aborda cu toții fiecare zi la fel ca fiul meu. În loc de „Mă voi distra?“, să spunem „De ce nu m-aș distra?“

Așa că poartă-te uneori ca un copil de cinci ani. Adulții au o capacitate uimitoare de a complica lucrurile și de multe ori ne imaginăm că viața este mult mai dificilă decât ar trebui să fie. A fi fericit nu rezultă din rezolvarea dificultăților cotidiene, ci este o stare de spirit cu care confrunți problemele lumești. De ce nu încerci să faci asta și să vezi ce se întâmplă?

În încheiere…

Contemplă sau meditează la versiunea ușor modificată a *Rugăciunii pentru seninătate* (scrisă în 1943 de Reinhold Niebuhr):

Schimbă ceea ce poți schimba
Acceptă ceea ce nu poți schimba
Și învață să fi îndeajuns de înțelept pentru a ști diferența dintre ele.

Recomandări de lectură

Buckingham, Marcus, *Go Put Your Strenghts to Work,* Simon & Schuster, 2007

Emmons, Robert, *Thanks: How the new science of gratitude can make you happier,* Houghton Mifflin Company, New York, 2007

Frisch, Michael B., *Quality of Life Therapy,* John Wiley & Sons, New Jersey, 2005

Dalai Lama, *The Art of Happiness,* trad. de Howard Cutler, Hodder, Sydney, 1998

Kabat-Zinn, J., *Meditația. Arta de a fi conștient*, Editura Kamala, Brașov, 2008

Lundin, Stephen C., Paul, Harry și Christensen, John, *Fish! Trăiește-ți piața!* Editura Curtea Veche, București, 2002

Lyubomirsky, Sonia, *Cum să fii fericit*, Amsta Publishing, București, 2010

Post, Stephen și Neimark, Jill, *Why Good Things Happen to Good People,* Broadway Books, New York, 2007

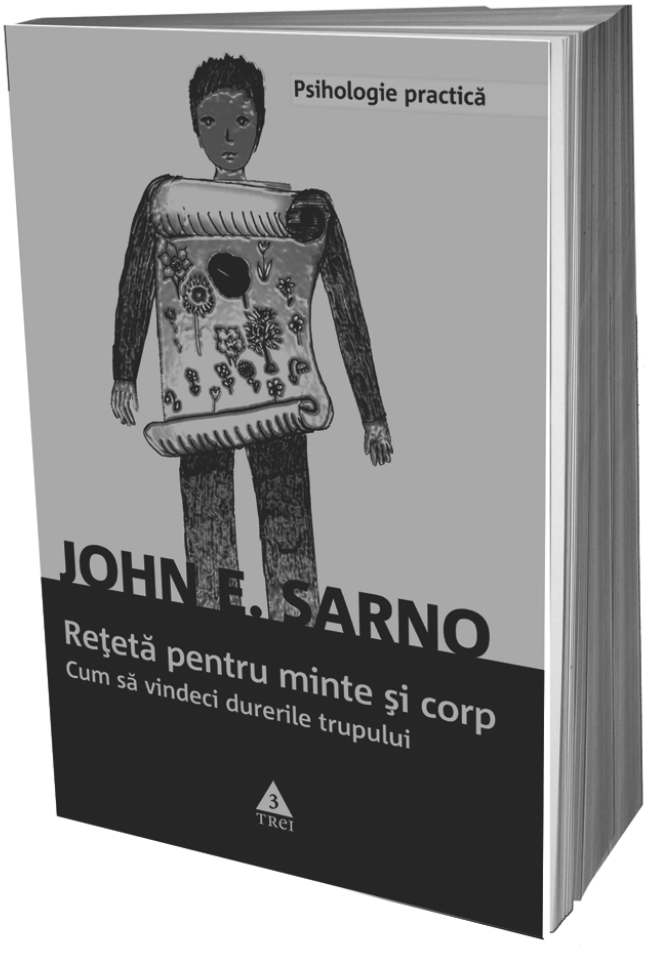
Seligman, Martin, *Fericirea autentică*, Editura Humanitas, București, 2004
Seligman, Martin, *Optimismul se învață*, Editura Humanitas, 2007
Thich Nhat Hanh, *Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life,* Bantam, New York, 1992

www.authentichappiness.org
www.drhappy.com.au
www.eightprinciples.com
www.gimundo.com
www.thehappinessinstitute.com
www.viastrengths.org

Mulțumiri

Le sunt extrem de recunoscător lui Julie Gibbs și Ingrid Ohlsson de la Editura Penguin pentru că au avut încredere în această carte și lui Janet Manley și Virginia Birch pentru ajutorul acordat în conturarea mai clară a proiectului meu.

Și un enorm „Mulțumesc“ tuturor membrilor din comunitatea de la The Happiness Institute. Prin prezența voastră la seminarii, prin cursuri și meditație, prin e-mailurile și sugestiile voastre și ca rezultat al contribuțiilor voastre la blogul meu, ați asistat, direct și indirect, conștienți sau nu, la dezvoltarea ideilor mele și la profilarea acestei cărți — pentru aceasta, din nou, vă sunt recunoscător.


Psihologie practică
JOHN E. SARNO
Rețetă pentru minte și corp
Cum să vindeci durerile trupului
3
TREI

Rețetă pentru minte și corp.
Cum să vindeci durerile trupului

Titlul original: The Mindbody Prescription.
Healing the Body, Healing the Pain.
Limba originală: engleză
Traducere de: Dana Mareș

Ai dureri continue la gât, spate și umeri care nu trec? Ai încercat tratamente convenționale sau alternative cum ar fi plantele și acupunctura, însă problemele persistă? Dorești să înțelegi felul în care mintea și corpul tău pot interacționa pentru a-ți rezolva problemele legate de durere?

Dacă răspunsurile tale sunt afirmative, nu dispera! Lupta cu durerea nu este o cauză pierdută. Doctorul John E. Sarno, un deschizător de drumuri care a ajutat mii de pacienți să se însănătoșească, îți prezintă cea mai puternică armă pe care o ai în războiul cu durerea și neputința…

* * *

«Dr. Sarno descrie într-un limbaj clar și ușor de înțeles felul în care emoțiile influențează și provoacă boala… El a vindecat mii de persoane care aveau dureri de spate cronice epuizante și oferă acum abordări curative pentru alte afecțiuni dureroase… Recomand cu tărie această carte.»

-- Benjamin J. Sadock, M.D., profesor și vicepreședinte,
Departamentul de Psihiatrie, New York University Medical Center

John E. Sarno este profesor de medicină recuperatorie la New York University School of Medicine. El este inițiatorul diagnosticului psihosomatic al sindromului tensiunii musculare, autor al mai multor cărți de succes în domeniu. Printre pacienții săi tratați cu succes se numără mai multe VIP-uri, printre care actrița Anne Bancroft.

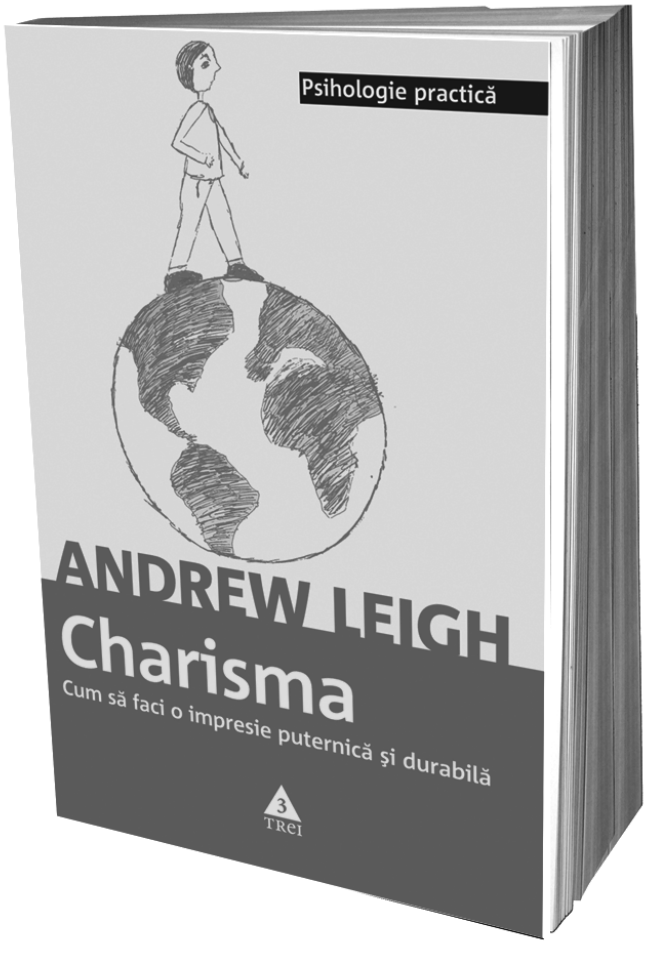
Charisma
Cum să faci o impresie puternică și durabilă

Titlul original: The Charisma Effect:
How to Make a Powerful and Lasting Impression
Publicată de: Pearson Education Limited 2008
Limba originală: engleză
Traducere de: Dana Mareș
Autor: Andrew Leigh

Îi admirăm și invidiem pe oamenii care au charismă. Aceștia emană încredere și șarm și creează fără efort legături cu cei din jurul lor. Pe de altă parte, ei câștigă cu ușurință simpatie și aprobare. Din păcate, suntem convinși că nu putem să fim charismatici, dacă nu ne-am născut cu acest dar. Autorul demonstrează, contrazicând așteptările noastre, că și charisma se învață. Putem dezvolta propria paletă de abilități de impact și relaționare, așa încât pe calea charismei să ne îmbunătățim toate aspectele vieții noastre.

* * *

Andrew Leigh este director fondator al serviciului de dezvoltare și consultanță Maynard Leigh Associates, a cărui misiune este deblocarea potențialului uman. A fost mai mulți ani colaborator al publicației *The Observer*. În momentul de față este membru al Institutului pentru Personal și Dezvoltarea Resurselor Umane din Londra.


Psihologie practică
ANDREW LEIGH
Charisma
Cum să faci o impresie puternică și durabilă
3
TREI

Psihologie practică

LEE RAFFEL

Urăsc conflictele!

Şapte paşi de urmat pentru a rezolva orice diferend din viaţa dumneavoastră

3
TREI

Urăsc conflictele!
Șapte pași de urmat pentru a rezolva orice diferend din viața dumneavoastră

Titlul original: I Hate Conflicts. Seven Steps to Resolving Differences with Anyone in Your Life
Limba originală: engleză
Traducere de: Justina Bandol
Autor: Lee Raffel

Fie că este vorba despre o ciondăneală cu un prieten apropiat sau de o ceartă aprinsă cu șeful, preferăm adesea să ne purtăm cu mănuși în loc să ne confruntăm. Dar evitarea conflictului ne obosește, ne încarcă cu emoții negative și ne distruge sănătatea. Cartea de față își propune să ne ajute să facem față conflictelor din plan personal și profesional cu curaj, încredere și sensibilitate. Pornind de la cercetările din psihologie, Lee Raffel a creat un program în șapte pași care ne ajută să nu mai evităm divergențele, să vorbim și să ascultăm celălalt punct de vedere cu calm, să dezamorsăm situațiile explozive și să ne aprofundăm relațiile. Dacă vom utiliza conflictul ca o oportunitate pentru dezvoltare și schimbare, vom fi capabili să ne îmbunătățim relațiile, să reducem nivelul de stres la care suntem supuși și să ne ușurăm sufletul. Autorul oferă sfaturi despre cum să discuți în contradictoriu fără a escalada conflictul, cum să-l împiedici pe partener să saboteze discuțiile și cum să te adaptezi fiecăruia dintre cele cinci stiluri de conflict descrise în carte.

* * *

Lee Raffel este psihoterapeut și practică terapie de familie și de cuplu de peste treizeci și cinci de ani. Printre lucrările publicate se numără *Should I Stay or Go? How Controlled Separation (CS) Can Save Your Marriage*.